

الطبعة
3

هبة السوام

سندريلا سيكرت

CINDERELLA'S SECRET

كتاب مش للبنات بس





سندريلا سيكريت
مبة السواح

الطبعة الثالثة فبراير 2017 ■

رسوم: محمد سامي (samistudio)

تصميم الغلاف: كريم آدم

التصحيح اللغوي: مصطفى رزق

رقم الإيداع: 2016/25389

التقييم الدولي: 6 - 001 - 824 - 977 - 978

جميع حقوق الطبع محفوظة

186 عمارات رمسيس 2 - أمام أرض المعارض - مدينة نصر

هاتف وفاكس: 33100951 (202)

محمول: 01147379183

rewaq2011@gmail.com

facebook.com/Rewaq.Publishing



للنشر والتوزيع

للمزيد من الروايات والكتب الحصرية

انضموا لجروب ساهر الكتب fb/groups/Sa7er.Elkotob/

sa7eralkutub.com

او زيارة موقعنا

سندريلا سيكريت

هبة السواح



الرواق للنشر والتوزيع

للمزيد من الروايات والكتب الحصرية

انضموا لجروب ساحر الكتب fb/groups/Sa7er.Elkotob/
sa7eralkutub.com او زيارة موقعنا

لتحويلك للموقع من هنا



إلى كل روح تعشق الحياة.. إلى هؤلاء الذين فقدوا شغفهم
فمضوا يبريق خافت.. ينتظر من يشعل فتيله..
إليك أنت...

لتحويلك الى الجروب من هنا

للمزيد من الروايات والكتب الحصرية
انضموا لجروب ساحر الكتب
fb/groups/Sa7er.Elkotob/
sa7eralkutub.com
او زيارة موقعنا



التقديم

رغم أنني أنا المدعو إيهاب معوض ..

أرجوكم بلاش تشتروا الكتاب ده، وهاقولكوا ليه:

ببريطني بهبة السواح معرفة قديمة تزيد عن أربع سنين. دايماً كنت بالجأ لها مع كل كتاب باعمله، وأضحك عليها بعلبة شوكلاتة علشان آخذ منها مادة علمية أغذي بيها الكتاب، من منطلق إنها متخصصة وواحدة الموضوع بشكل علمي، ودارسة على إيد أكبر المتخصصين في العالم؛ زي دكتور جون جراي وجون جوتمان، وغيرهم وغيرهم. المهم؛ كان دايماً يقوم بيني وبينها خناقات - من باب النفسنة - هي تقولي انت كاتب مجهول المصدر، وأنا أقولها انتي شوية معلومات متبعترين، لحد ما جالها إحباط واتخنتت مني ومن البلد وقررت تهاجر كندا!

تخيلت أنا بقي إني خلاص خلصت منها.. لحد ما من شهرين بالتحديد بعثلي (بي دي إف) للكتاب ده ومعاه إيموشن مطلع لسانه!!

قرئت الكتاب واتصدمت!! هار أزرق!! انتي اللي كاتبة ده يا هبة؟ خراب بيتك يا بواب، ده كتاب بجد! مادة علمية مكتملة وحديثة، أسلوب احترافي، خفة دم وحضور وإثارة وتشويق، فكرة عمرها ماتخطر ببال حد! ازاي قدرت تعمل من أسطورة سندريلا قصة واقعية بتعيشها كل بنت وامرأة انهارد؟ ازاي قدرت تدس المادة العلمية والنصيحة والحل بمنتهى المكر وخفة الروح.. ومن غير ما تحسس أي بنت إنها قاعدة قدامها بتتعلم ازاي تفهم نفسها وتدير حياتها.. ازاي تعرف هي مين وعايشة ليه.. ازاي تعرف تحقق التوازن وتبقى مؤثرة وتتخلص من عيوبها وتجاربها السلبية؟! وفوق كل ده: ازاي أنا - وأعوذ بالله من كلمة أنا - أستفيد من كلامها كده!

للمزيد من الروايات والكتب الحصرية

٧

انضموا لجروب ساهر الكتب
fb/groups/Sa7er.Elkotob/
sa7eralkutub.com
او زيارة موقعنا

لاااااا، كده هانقعد كلنا في البيت، لازم الكتاب ده يتوقف بأي طريقة!!
طبعا حاولت أفنعهها بكل الطرق ماتنزلش بالكتاب ده على أساس إنه
ضعيف جدًا، بس هي طبعا سوسة وفقساني! وبعد محاولات وتحايلات،
وعشان العشرة والأخوية والعيش والشوكلاتة.. وافقت إن هبة تنزل بالكتاب
ده، على شرط إنها تنسى تمامًا إنها تكتب اي كتاب ثاني بعد كده.. علشان
أعرف أكل عيش!

دي حكايتي مع الزمان.. قصدي مع الكتاب ده.
علشان كده، ومن منطلق العشرة، أرجو كوا انتوا كمان.. بلاش تشتروا
الكتاب ده.





المقدمة

- ماما.. هو انتي هتموتي امتي؟
- = نعم؟! انتي عايزاني أموت؟!
- لا طبعاً.. بس أصل أنا عمري ما هقدر أبقي سندريلا.. ولا هتطلع لي ساحرة طيبة.. ولا هروح حفلة والأمير يتجوزني.. ولا أي حاجة من القصة دي هتحصل طول ما انتي عايشة!
- = طول ما أنا عايشة ازاى يعني.. هي المشكلة فيا أنا؟
- آه.. لأن أم سندريلا كانت ميتة.. وأم الأمير كمان كانت ميتة!
- = طب ما أم نفيسة ودريه كانت عايشة!!
- أيوه بس أنا مش عايزة أكون نفيسة ودريه!!
- = يعني انتي اللي واقف في طريق سعادتك دلوقتي إني أنا أتكلم على الله؟ عشان لو كده أشوف طريقة يعني..
- لا خلاص خليكلي.. بس أنا عايزة أفهم حاجة: هو ليه أما جت الساعة ١٢ كل حاجة رجعت لطبيعتها ما عدا الجزمة؟!
- = يمكن عشان...
- وازاي أصلاً الساحرة تدي سندريلا جزمة إزاز؟ مش ممكن تتكسر وتعورها؟ مش انتي بتقوللي لي أبعد عن الإزاز؟
- = الإزاز بيعور فعلاً، بس أصل الجزمة دي...
- وازاي يعني الجزمة ماجتش مقاس أي بنت في البلد ما عدا سندريلا؟!
- ليه يعني مقاسها كام؟! وبعدين ازاى الجزمة تبقى مقاسها قوي كده، وتقع منها وهي بتجري؟
- = ماهي القصة أصلها يا مارية...

للمزيد من الروايات والكتب الحصرية



• وبعدين أنا مش فاهمة.. انتي كل يوم بتنظفي البيت وتعملي الغدا
وبتغسلي الغسيل.. وعندنا قرع غسل في المطبخ! ليه بقى مش بتطلع
لك ساحرة طيبة تخليكي برينسر، وتديكي فستان حلو عشان تيجي
تجيبيني من المدرسة وانتي لابساء، بدل ال..

= بنت!

• طب هو الأمير اسمه إيه؟

= ماعرفش!

• طب هي ليه سندريلا ماحطتش لمرات باباها سم في الملوخية
وموتتها.. بدل النكد ده؟

= عشان هي بنت عاقلة ومؤدبة!!

• هو فيه بنت عاقلة ومؤدبة تهرب من البيت وتروح ترقص مع ولد
الساعة ١٢ بالليل؟! لا وكمان تتجوزه!!

=

• طب هو Happily Ever After معناها إيه؟

= معناها إنها عاشت سعيدة في تبات ونبات..

• أيوه ليه بقى؟ عشان أمورة؟ ولا عشان لقيت جزمة مقاسها؟ ولا
عشان اتجوزت؟ ولا عشان هتعيش في قصر كبير؟ ولا عشان معندهاش
سوسة في سنانها؟ ولا عشان الساحرة هتحل لها كل مشاكلها، ولا إيه؟ ليه
هتعيش في تبات ونبات يعني؟ وازاي ممكن إنسان يعيش في نبات أصلاً؟
= مش نبات! أنا هشرح لك...

• طب انتوا ليه بتقولوا لنا نعتمد على نفسنا ونبسط نفسنا لما ممكن
الساحرة تيجي تبسطنا وتعمل لنا اللي إحنا عايزينه؟ هو أنا ممكن أحوش
واشتري ساحرة يا ماما؟

= هو فيه مجال أجابو على فقرة الأسئلة الوجودية دي؟!

• طب آخر سؤال.. أنا عايزة أفهم إيه بالظبط اللي حصل لسندريلا

للمزيد من الروايات والكتب الحصرية

انضموا لجروب ساحر الكتب fb/groups/Sa7er.Elkotob/

sa7eralkutub.com

او زيارة موقعنا

بعد ما فردة الجزمة جت مقاسها واتجوزت الأمير والفيلم خلص؟

= قتلت الساحرة!

• إيه؟؟ أنا مش فاهمة حاجة! هو فيه سر حصل في قصة سندريلا

أنا مش عارفاه؟!

= سر واحد بس؟! أنا أحكي لك..

كان ياما كان...





«أشرق وكأن الكون كله لك»
جلال الدين الرومي

للمزيد من الروايات والكتب الحصرية
انضموا لجروب ساحر الكتب
fb/groups/Sa7er.Elkotob/
sa7eralkutub.com
او زيارة موقعنا



الفصل الأول كان ياما كان...

«أن تكون إنساناً فإن هذا يعني إن تكون مطالباً
بمعنى تنجزه وبقيم تحققها»

فيكتور فرانكل

للمزيد من الروايات والكتب الحصرية

انضموا لجروب ساحر الكتب fb/groups/Sa7er.Elkotob/
sa7eralkutub.com او زيارة موقعنا



للمزيد من الروايات والكتب الحصرية

انضموا لجروب ساحر الكتب fb/groups/Sa7er.Elkotob/

sa7eralkutub.com

او زيارة موقعنا



كان ياما كان:

وقفت في شرفة منزلها العتيق تتأمل حديقة الشارع التي كانت يوما نظيفة ومبهجة قبل إن تدنسها حفاضات الأطفال المستعملة وبواقي طعام المتزهين.

سمعت صوت «المهرجانات» المنبعث من إحدى سماعات الكوفي شوب المكتظ بالشباب والفتيات وحتى العائلات بأطفالهم، وقد سمر كل منهم عينيه على شاشة جهاز الموبايل في يده في مشهد متكرر كل يوم. أخذت نفساً عميقاً وتنهدت ثم قالت في نفسها «خليهم براحتهم طالما مبسوطين».

التفتت إلى مئات الرسائل على مكتبها في فزع، وقالت «طب ما انتو عندكم مشاكل أدكده أهو، مش مبسوطين ولا حاجة! ولا غاويين تخنقوني أنا في عيشتي؟»

ثلاثة أعوام منقطعة تماماً عن العمل، تركت السحر وتفرغت لدراسة أنماط البشر وأحوالهم ونفسياتهم وكيفية مساعدتهم. ثلاثة أعوام كاملة لم تقرأ رسالة واحدة من مشاكل الناس ولم تستخدم سحرها المعتاد في حل المشكلات! نسيت العصا والكلمة السحرية «بييدي بويدي بوو» وغاصت في أعماق النفس البشرية، لتفهم ما الذي يسعدها؟ ما الذي يجعلها تشعر بالنجاح؟ ما الذي يشبعها؟ ما الذي يحركها؟ كيف يولد عندها الشغف؟ كيف ترقى عن مستوى الاحتياج الحيواني من أكل وشرب إلى مستوى آخر من الإشباع النفسي والراقي بالذات والمساهمة في تغيير المجتمع؟ وبعد الانقطاع الطويل... قررت فتح الرسائل القديمة، ولفت نظرها مجموعة رسائل في مظروف مميز بلونه الأحمر فبدأت بها، وكانت المفاجأة.

الرسالة الأولى:

«عزيزتي الساحرة،

أنا عايزة أولاً أشكرك على الفستان والحاجات الجميلة اللي عملتيهالي

يوم الحفلة، أنا روح واتبسّطت جدا وعجبت الأمير واتجوزنا... بس أنا دلوقتي متضايقه! كل حاجة في الأول كانت تحفة وتجنن بس من بعد شهر العسل وأنا حاسة إنه مش بيهتم بيازي الأول. أنا بقعد لوحدي كتير جدا وزهقانة، وساعات بقعد أعيط مع نفسي، وهو السبب في الحالة النفسية اللي أنا فيها دي، قولي لي أعمل إيه؟ ممكن عملي لي سحر يخليني مبسوطة؟

سيندريللا

الرسالة الثانية:

«من غير مقدمات، أنا تعيسيسيسة... جواز إيه ويتاع إيه ياريتني ما روح الحفلة... أنا وحيدة ومليش حتى أي صحاب، طول عمري مليش صحاب غير الفيران والعصافير والكلب، ولما اتجوزت ومشيت من البيت مرات أبويا سممتهم كلهم! أنا وحيدة جدا، بكره نفسي وحياتي، وتخنّت جدا كمان، وبقي عندي تضاريس ماشفهاش كولومبس في خريطة قبل كده! حاسة إنني مليش أي لازمة وكل الأحلام اللي كانت عندي وأنا صغيرة انتحرت.

مش عارفة أنا عاوزة إيه ولا عارفة أعمل إيه في عيشتي، ساعديني لو سمحتي قبل ما انتحر!

سيندريللا

الرسالة الثالثة:

«عزيزتي الساحرة، شكلك مشغولة جدا أو يمكن موتي بقي معرفش! عموما أنا هطلب منك شوية طلبات بسيطة بكلمة منك وضرية بعصابتك هتخليني سعيدة وتنقذيني من الانتحار:

- ١ - موتي مرات أبويا وبناتها.
- ٢ - خليني أخلف عيال هادين ومتربين لوحدهم.
- ٣ - خليني أحسن من غير دايت.



- ٤ - خليني أرجع حلوة ورقيقة ويسكوته زي زمان.
- ٥ - خلني الأمير يسحب كل اللي في إيدته ويقعد معايا.
- ٦ - خلني رقم ٥ يحصل بس من غير ما يقرفني، ومن غير الفلوس ما تقل.
- ٧ - خلني الناس الرخمة كلها تموت.
- ٨ - خليني أبقي سعيدة.
- ٩ - خليني أبقي سعيدة.
- ١٠ - خليني أبقي سعيدة.

سيندريللا

«يا إلهي إيه كل النكد ده؟» ... قالت باستنكار، «ده أنا مش مستحيلة ثلاث رسائل منك، أو مال جوزك عامل إيه بقى؟ خلينا نشوف إيه الحكاية دي».

«عزيزتي سيندريللا...»

أسفة جدا إنني كل ده ماردتش عليك، أنا الحقيقة كنت في أجازة بعد ما حضرت تدريب شاق جدا للساحرات على طرق جديدة لمساعدة الناس من غير سحر ولا شعوذة! زمن المعجزات خلص يا سيندريللا ومفيش أي شجر في الدنيا هيخليكي سعيدة وإنتي مدية بوز النكد ده... المهم... خلينا نتقابل ونشوف إيه حكايتك، هتلاقي الكارت بتاعي مع الجواب، وعليه المواعيد بتاعتي.

أشجان

وفي اليوم التالي دق جرس باب منزل أشجان المتواضع، لتُفاجأ بفتاة في أوائل الثلاثينات من عمرها، قد شحبت وجهها من الحزن، وامتلاً جسدها من الدهن، اجتمعت فيها جميع علامات اليأس والإحباط والاكتئاب والحيرة.

- أهلا وسهلا، إيه يا سيندريللا ده؟ شكلك اتغير أوي، وإيه كل الحزن اللي في جواباتك ده؟

= إنتي مين الأول؟ ومال شكلك اتغير كده؟ ومين أشجان دي؟ مش إنتي اللامؤاخذه الفيري جود آند مازر؟

- «اللامؤاخذه؟» لا حضرتك ما أنا قلت لك بطلت السحر، ومفيش حاجة أصلا اسمها جود مازر، وفيري ده بقى صابون مواعين، أنا اسمي الحقيقي أشجان، بطلي رغي وخشي في الموضوع.

= باختصار، أنا جزينة وتعيسة ووحيدة، وحاسة إنني مليش لازمة في الحياة، عايشة باكل وبشرب وبلبس وخلاص، لا مبسوطة مع جوزي ولا مع حد ولا لاقية نفسي، مش عارفة أعمل إيه، حاولت أعمل حاجات كتير.. سفر وسافرت، خروج وخرجت، ماسبتش حاجة، حتى الشغل جربت، تخيلي اشتغل وأنا مرات الأمير!

دايما حاسة إن في حاجة ناقصة! في حاجة في حياتي عايزة تتظبط عشان ألاقي سعادتي الحقيقية وأحس إنني عايشة بجد.

- طب احكي لي إيه اللي حصل واحدة واحدة؟

= مفيش، زي ما إنتي عارفه أنا كنت طفلة سعيدة ومنطلقة لحد ما أمي ماتت وبابا اتجوز، مرات أبويا مريضة نفسيا وبتكلم نفسها كثير بالليل، مجنونة وربنا! تخيلي بتغير مني وأنا أد بناتها! وكل همها بناتها يتجوزوا بأي شكل، وطبعاً ما حدش هيتجوزهم لأنهم متخلفين، لا بيعرفوا يتكلموا ولا يلبسوا ودمهم يلطش ونفسياتهم سودا.

- إنتي يا بتي ده مش اتجوزتي وخلصنا خلاص؟ مالك ومالهم؟

= استني ما أنا جبالك في الكلام أهو... بس أنا بحب أحكي قصتي من الأول عشان أفكر العذاب الأليم.

المهم، عشت مع مرات أبويا وبناتها حياة صعبة جداً، ماكتتش بقدر أقولهم لأ على حاجة! ماما علمتني أبقي طيبة مع الناس كلها، وهما كانوا يستغلوني! يوم الحفلة كل البنات كانت معزومة، وطبعاً هما مارضيوش إنني أروح عشان أنا أحلى منهم هما الثلاثة! المهم إنتي - إلهي يكرم أصلك - ظهرتي ولبستيني الفستان إياه والجزمة وظبطتيني على الآخر ورحت الحفلة.

- ورقصتي مع الأمير، والساعة بقت ١٢ فإنتي جريتي والجزمة وقعت

منك وهو لقاها ولبسها لك واتجوزتوا... كل ده عارفينه، إيه بقى مشكلتك؟
 = الصبر يا حاجة! أولا بقى الجزمة موقعتش مني، اللي حصل إن الأمير
 أما طلب يتجوزتني أنا اتلغبطت! قعدت أفكر أوافق ولا لا، خفت أكون
 بتسرع وداخلة على حاجة مجهولة تضيعني، قلت اللي أعرفه أحسن من
 اللي ما عرفوش، خليني مع مرات أبويا أحسن واديني حفظتها وحفظتني،
 وأنا أصلا مش جو قصور وحفلات، مش متعودة يعني! وبعدين قلت بس
 هتفضلني كده لحد إمتى، ما يمكن دي فرصه تعيشي وتقبي على وش الدنيا
 وتلاقي نفسك بدل ما إنتي طول النهار متمرمة كده! احترت فعلا...
 فقلت أسيب له فردة - اللامواخذة - الشوز بتاعتي وامشي لحد ما أفكر!
 - يا بنت اللذين! يعني إنتي سيبتي الجزمة بمزاجك؟ وبعدين يا سوسة؟
 كملي!

= ما خبيش عليك يا أشجان طول الطريق للبيت كنت مترددة جدا! إنتي
 عارفة برضه الجزمة كانت إزاز وشياكة وشكلها غالية... وأنا محتاجة الفردة
 الثانية عشان أعرف ألبسها! فكرت فعلا أرجع أخذها حتى لو هيشوفني
 بلبسي المقطع وبلا جواز بلا بتاع الجزمة أهم! بس في الآخر قلت لنفسني
 كل بنت طلعت ولا نزلت مسيرها لبيت جوزها، وهو كويس... وأكد هيبقي
 أحسن من العيشة في بيت مرات أبويا... وكده كده لازم ألحق القطر قبل
 ما يفوتني، ونفيسة ودريه بنات مرات أبويا يفرحوا فيا!
 - فرجعتي البيت... والأمير قعد يدور على البريثة الرقيقة صاحبة الجزمة
 عشان يتجوزها؟

= بريثة ورقيقة إيه؟ الأمير زيه زي أي راجل... بيحب البنت اللي تجريه
 وراها حتى لو أقصى معرفته بيها إنه رقص معاها مرة! المهم، مسك الراجل
 في الجزمة وإلا لازم يلاقي صاحبته! لف البلد كلها، وطبعاً عشان مفيش
 بنت غيري في البلد مقاس رجلها ٣٨ (وساعات ٣٩ لو جزمة صيني من
 بطرس غالي)، لقاني ولبسني الجزمة واتجوزنا، وبدل ما القطر يفوتني،
 داس عليا!

للمزيد من الروايات والكتب الحصرية

- أنا مش فاهمة، هو إنتي ليه مش رقيقة زي ما شفتك في الفيلم؟ ولا إنتي طول عمرك طريقة كلامك الحقيقية كده؟ ولاده من كتر فرجتك على المسلسلات مثلاً؟ وبعدين إنتي ليه محمّلة الجوازَة كل أسباب تعاستك؟ إنتي حاسة إنك مش سعيدة ومش لاقية نفسك وحاسة إنك ملكيش لازمة، مال جوزك بالقصة دي؟

= يعني إيه ماله؟ أو مال أنا متجوزاه ليه، مش عشان يبسطني؟
- أكبر غلط! محدش «بيسط» حد، لو إنتي ماعرفتيش تبسطي نفسك بنفسك، لو جوزك عمل قرد حتى مش هتبسطي!
= إزاي يعني؟

- خيليني الأول أسألك سؤال: إنتي عاوزة تبسطي ليه؟
= عشان أعرف أعيش.
- وعاوزة تعيشي ليه؟
= عشان لازم أعيش، أكل وأشرب وأخرج وأتكلم مع الناس وأتفسح وكده...

- طب ما إنتي بتعملي الحاجات دي أولريدي، عاوزة إيه تاني؟
= بعملها بس حاسة إني مليش نفس ولا لازمة، أكيد مش هقضي حياتي كلها بعمل كده بس!
- ليه؟ طب ما عادي جداً، في أحلى من إن الواحد يصحى من النوم مش شايل هم حاجة؟ ياكل ويشرب ويلبس ويتفسح، ويتجوز ويخلف، ويكبر ويموت، ولا من شاف ولا من دري؟

= إيه الملل ده! أكيد الحياة ماتعملتش عشان كده وخلاص!
- أو مال عشان إيه؟ إنتي عايشة ليه يا سيندريل؟ عايزة إيه من الدنيا؟
= عايزة أحس إني ليا قيمة، إني أما أموت الناس هتفتكرني بحاجة عدلة، إني ليا أي لازمة في الدنيا دي، ما هو أكيد ربنا ماخلفنيش عشان أعيش وأموت كده وخلاص!



- إنتي مؤمنة بربنا؟

= ونعم بالله!

- إنتي هاتستهيلي! أو مال كنتي رايحة بتدوري على السجر ليه؟

= خلاص بقى عديها، تبنا يا ست أشجان!

- طيب، مؤمنة إنك شخص مميز؟

= لا طبعاً، ماعرفش، مش حاسه، يمكن!

- ما تعرفيش ولا يمكن؟

= يمكن، أكيد يعني فيا حاجة مميزة، بس أنا ماعرفهاش! بس نفسي

أعرفها.

- عاوزه تعرفيها ليه؟

= عشان يمكن أما أعرفها واستخدمها أحس ساعتها إني ليا قيمة ولازمة

في الحياة.

- وساعتها؟

= مش عارفة، واحدة واحدة عليا... هو ده بيت أشجان ولا برنامج

صبايا الخير!

- طيب بصي، هكتب لك شوية أسئلة تجاوبي عليها أو حتى تفكري

فيها، والمرة الجاية نكمل.

المهم عايزاكي ماتجاويش إجابات نموذجية، خليكي صادقة وجاوبي

اللي إنتي حاساه فعلاً من غير أي مثالية، ماشي؟

= طب وجوزي؟ مش هاطلق؟

- خدي الأسئلة وغوري يا سيندريل.

عودة للواقع:

قبل ما نكمل قصة سيندريلا ونشوف أسئلة أشجان ليها... خلينا نشوف الواقع شكله إزاي من خلال رسائل حقيقية عندي في الإن بوكس:

سالي: أنا كنت طول عمري شاطرة جدا، ومن أوائل دفعتي، بعد التخرج كنت متحمسة جدا للحياة وللشغل، وكنت طموحة جدا إنني أكبر في شغلي، في الوقت ده حبيت محمد، وكانت كل حاجة في الأول لطيفة لحد ما أخذت منه حته قلم... عقبال ما فقت منه كان كل حاجة في حياتي ادمرت! خسرت شغلي بسبب الحالة النفسية البشعة اللي دخلت فيها! خسرت أصحابي لأنه كان باعدني عنهم كلهم! خسرت البنت الطموحة اللي جوايا... وخسرت حماسي للحياة! طفاني يا هبة! أنا اتطفيت ومش عارفه أعمل إيه خلاص! داليا: أنا بدأت رجييم لخامس مرة السنة دي... فعلاااااا نفسي أخس ويبقى شكلي حلوا! بفضل من دكتور لدكتور ومن نظام لنظام وكل مرة أمشي أسبوع اتنين ويخ!

بزهو جدا ومش بكمّل! مش بكمّل في حاجة خالص في حياتي أصلا، مش الريجيم بس! أي حاجة في الحياة بتحمس لها شوية في الأول وخلاص على كده!

ليلي: بصي بقي... أنا عارفه إن ناس كتير بتقول عليا مش مقدرة النعمة اللي أنا فيها، بس حاسة إنك هتفهميني، أنا شخصية حياتي عادية جدا، متجوزة وعندي ولاد ويشغل في شركة كويسة، حياتي مستقرة إلى حد كبير بالنسبة لكل الناس، بس بالنسبة لي أنا مفيش حياة أصلا!

حاسة إنني مش مبسوطة وإنني فاضية من جوايا، إن مفيش معنى لحياتي أو هدف ووجهة أنا راياحالها! ومش عارفه هو أنا أصلا المفروض يكون في هدف معين عايشة عشانه ولا أنا فعلا مش مقدرة النعمة زي ما بيقولوا كده؟ زهقانة من الحياة ومش عايزة حد كالعادة يقولي سافري ولا اخرجي ولا قصي شعرك! كل دي بقت نصايح مكررة! أنا مش عايزة أغير الموود

بتاعي دلوقتي وخلاص! أنا عايزة أغير الموود بتاع حياتي كلها! عايزة معنى لحياتي.

مريم: دلوقتي أنا في آخر سنة في الجامعة، ومش عارفه المفروض بعد كده أعمل إيه في الحياة؟ أعمل زي ما ماما بتقولي وابدأ أركز بقى في حوار الجواز والعمرسان اللي بتجي لي وأسيني من قصة الشغل والماجيسيتير والكلام ده؟ ولا أسيني من الجواز دلوقتي وأركز إنني أبني كاريير الأول؟ طيب لو سمعت كلام ماما... هل ده معناه إن حياتي بقيتها كله هيبقى بيدور حوالين جوزي وولادي وخلاص على كده؟ وهل ده أصلا هيخليني سعيدة ولا هفضل اشتكي زي معظم المتجوزين لحد ما اتطلق؟

طب ولو اخترت إنني أبني الكاريير بتاعي دلوقتي، هل ده معناه إنني هاتحول المرأة المتوحشة زي ما في ناس بتقول؟ قطر الجواز هايفوتني بقى وهاتمرط بقيت حياتي في الشغل وخلاص؟

أعمل إيه قولتي لي! أنا مش عايزة أكون ماشية ورا كلام الناس وخلاص! عايزة أكون رؤية واضحة لحياتي.

نورا: هبة... أنا حزينة ومرتبكة وخايفة ومش عارفة ابتدي منين! أنا بكره نفسي وحياتي، وكل ده بطلعه على ابني اللي ملوش أي ذنب في الدنيا! أنا نفسي يطلع شخص سعيد ويحب نفسه ويحب الحياة... ومش عارفه هيكون كده إزاي إذا كنت أنا أمه لا سعيدة ولا بحب نفسي ولا بحب الحياة!

حضرت عشانه كل كورسات التربية اللي ممكن تتخليها، وبرضه مش عارفه أبقى أم كويسة! أنا تايهة جدا أرجوكمي ساعديني.

عاليا: سؤال، هو أنا هاتجوز عشان أفضل طول الوقت خايفة؟ خايفة يسبيني... خايفة يتجوز عليا... خايفة يبطل يحبني... خايفة يبطل يهتم بيا... خايفة خايفة طول الوقت؟

أما كنت بتكلم مع خطيبي في المخاوف دي في الأول كان بيضطرب

عليا ويحاول يطمني... بس بعد كده بقى بيزهق وزهقه ده كمان مخوفني! بقى يقولى «انتى فاضية ومش لاقية حاجة تشغلي مخك بيها!» أو «بطلي تركزي معايا كده!»... يعني إيه يا هبة أبطل أركزز معاه؟ أو مال هاعمل إيه فى الحياة؟

إيه رأيك فى المشاكل دي؟ وفي شكوى سيندريل لا شجان؟ حاسة إنها شكاوي غريبة عليكى ولا سمعتها أو عيشتها قبل كده؟

المشاكل دي منتشرة، وأنا شخصيا بسمعها وبشوفها كثير فى الحياة الواقعية... وكثير منها عميق ومؤلم وماينفعش يتحل بكلمة فى رسالة!

بس الأهم إن الشكاوي دي بتخلينى أفكر: إحنا ليه كثير متنا تايه كده؟ بيخرج من مشكلة يقع فى غيرها، يفضل يعيد فى تجارب غلط ويفضل يختار ناس غلط وقرارات غلط فى حياته إلى ما لا نهاية، وإزاي بقينا ضعاف للدرجة إن تجربة واحدة ممكن تكسرنا؟

وليه بعد ما بتتعب فى الدراسة وتخرج من طب ولا هندسة ونشتغل فى وظائف كويسة ونجح - بمفهوم المجتمع - كثير متنا يفضل حاسس بفراغ جواه؟ وكثير كمان بعد ما بتتجوز ونخلف... بنشتكى إن حياتنا فاضية وحاسين بالوحدة، وينطلع ده على ولادنا! ليه ساعات كثير بنروح لكوتش واتنين ونقرا كتب الدنيا عشان نتعلم عن تربية الأطفال ولا تنظيم الوقت ولا العلاقات الزوجية، وبرضه بنفضل حاسين إن فى حاجة ناقصة! إننا لسه مش حاسين بسكينة أو راحة، إننا مش مبسوطين من جوانا مهما غيرنا جو ولا اشترينا ولا روحنا وجينا!

فين المشكلة؟ إيه اللي ناقصنا عشان نعيش كويس... عشان نعيش عيشة فل؟

عيشة فل...

في أغسطس ٢٠١٦ عملت محاضرة بعنوان «عيشة فل» لمجموعة ستات في كندا، وسألت «إيه أول حاجة جت في دماغك أما قرיתי عنوان المحاضرة... عيشة فل؟»

معظم الناس قالت «الرضا»، وناس قالت «إني أكون عيشة مرتاحة»، وواحدة قالت «إني أكون يقوم بواجبي ناحية جوزي وولادي»، وناس قالت «إني أكون برضي رينا وبتقي الله وبصلي وبصوم»، وواحدة اعترضت على الفكرة من أساسها، وقالت «ما فيش حاجة أصلا اسمها عيشة فل، لا يمكن أكون أنا جاية من العالم العربي اللي كله مشاكل وظلم وفقر ومرض وأقدر أعيش عيشة فل... حتى لو بقيت عيشة في كندا! ما فيش عيشة فل».

إيه رأيك في الفكرة دي؟ أنا شخصيا عجبني ردها... قلت لها إحنا فعلا جايين من منطقة كلها مشاكل وظلم ومرض وفقر وحتى لو إحنا عايشين هنا فقلبنا وتفكيرنا مع أهالينا في بلادنا... بس إيه رأيك في المواطن الكندي اللي عايش في بلد فيها حرية وتعليم وصحة وديمقراطية، بياخذ حقوقه ومش شاييل الهموم اللي إحنا شايلنها دي... هل هو كده عايش عيشة فل؟ فكري معايا يعني إيه عيشة فل؟ وإيه المقياس أو إزاي أعرف أنا عيشة عيشة فل ولا لا؟ لو مفهوم عيشة فل إني أبقى عيشة في بلد جميلة وعندي بيتي وعريتي ومتجوزة جوازة كويسة وهكذا... يبقى أكثر من النص البني آدمين مش هاعيشوا عيشة فل بحكم ظروف البلاد اللي عايشين فيها... والنص الثاني غالبا برضه مش هيعيش عيشة فل عشان زعلان على أهله وحبايبه اللي في النص الأولاني!

والأهم من كده كمان إن لو العيشة الفل كانت «الظروف» الجميلة المريحة ماكانتش سيندريل راحته لأشجان بعد ما اتجوزت الأمير... وماكانتش أنا كتبت الكتاب ده.

طب أو مال يعني إيه عيشة فل؟

عشان أقدر أجاب السؤال ده قريت كل كتاب اتكلم عن السعادة والنجاح لقيته قدامي... اتكلمت مع الناس اللي درّست لي من أكثر من بلد وناقشتهم... قريت عن الحياة وعن قصص الناس اللي يقول إنها ناجحة وسعيدة في حياتها.

صحيح المشاكل عندنا كلنا مش بتخلص... إنما في ناس أما تتكلمي معاهم تحسي إنهم مبسوطين وحياتهم جميلة وبسيطة وملهمة! مبسوطين حتى في وسط مشاكلهم، راضين كده وعايشين بصدق وسلام من جواهرهم، وناجحين كمان في حياتهم الشخصية والعملية... عايشين «عيشة فل» زي ما اخترت أسميهم.

يا ترى الناس دي عايشين إزاي وبتفكر في إيه؟ بينظموا وقتهم إزاي؟ ويتعاملوا مع مشاكلهم إزاي؟ ومع التجارب والمشاعر المؤلمة اللي بيمروا بيها؟ بيخافوا من إيه في حياتهم؟ ويحطوا إزاي أهدافهم ويرتبوا أولوياتهم؟ إزاي يفهموا أنفسهم ويعرفوا هما عايشين عشان إيه؟ وإزاي بيعاملوا أنفسهم ويعاملوا الناس اللي حواليلهم؟

والأهم من كده... هل ممكن لو فهمنا تفاصيل حياتهم نقدر نعيش عيشة فل زيهم؟

الناس اللي عايشين عيشة فل دول ناس زينا كلنا، وحياتهم مش بمبي وخالية من المشاكل ولا حاجة! بس الفرق بين الناس دي وبين أي حد ثاني هو فهمهم لكلمتين مهمين جدا! كلمتين هتلاقيهم هما العامل المشترك بين كل رسائل الإنيوكس وبين شكوى سيندريل لأشجان.

كلمتين بيتكرروا عموما في كل شكوى هتسمعيها من أي حد، مش كلمة «جوزي» ولا «ولادي» ولا «شغلي» ولا «وقتي»... الكلمتين اللي اتكرروا في كل الشكاوي اللي فاتت دي، واللي فهمهم هو المفتاح للعيشة الفل هما: «أنا» و«الحياة»!

«أنا» و«الحياة»؟

يعني إيه أنا والحياة؟ وإيه علاقة الكلمتين دول بمشاكل الإنبوكس وكلام سيندريللا والناس اللي عايشة عيشة فل؟
أنا والحياة معناها: ولا أقولك، مش هغششك :)
أنا عارفه إنك عايزة تعرفي الإجابة بسرعة... بس خيلنا نلف الأول لفة ونكتشف إجابة السؤال ده مع بعض.
تيجي نتفرج على فيلم كارتون؟

الخارقون (ذا إنكريدبلز)

من أفلام ديزني اللي بحبها جدا فيلم قديم اسمه «الخارقون»، فكرة الفيلم ببساطة هي عيلة من أب وأم وثلاث أطفال، كل واحد فيهم عنده مهارة أو قدرة خارقة للعادة، الأب قوي جدا وبيقدر يشيل قطارات ويهد عمارات، والأم مطاطية، بتقدر تمط أيديها ورجلها مسافات طويلة جدا، والأطفال واحد سريع جدا، والثانية بتقدر تختفي، والثالث مش فاكهة الصراحة :)

المهم، كل فرد في العيلة دي عارف قدراته الخارقة ويستغلها في محاربة الأشرار والدفاع عن الضعفاء، وكل واحد له طريقة مختلفة في تحقيق الخير والعدل حسب قدرته الخارقة، وطبعاً زي ما إنتي شايفة الفيلم مافيهوش فكرة جديدة، معظم أفلام الكارتون قائمة على نفس القصة، سوبرمان أو باتمان أو نينجا أو أي بطل بقدرات خارقة للعادة، بيحل المشاكل وينقذ العالم ويقوم بالليل، وباقي الشعب يا يسقف له وهو بيمصمص شفايفه عشان للأسف اتولد شخص عادي، يا ييحقده عليه عشان معندوش قدرات خارقة زي، يا بيطل له عشان هو البطل، يا ماشي كومبارس في الفيلم مش فاهم إيه اللي بيحصل أصلاً، وهكذا...

طيب بما إن أنا واتتي من الشعب الغلبان اللي معندوش سوبرباور ولا بيطير ولا بيطلع نار من إيده ولا قابضة دامية ولا يحزنون، إحنا دورنا إيه بقى؟ قاعدين في الدنيا بنعمل إيه يعني؟ عمرك سألتني نفسك السؤال ده؟ أنا هنا في الدنيا ليه؟ بعمل إيه؟ إيه دوري؟ إيه قدراتي الخارقة اللي محارب بيها الشر وأغير بيها العالم؟

الإجابة اللي دايمًا بسمعها «مفيش! أنا شخص عادي جدا معنديش قدرة خارقة زي الكارتون ولا كويسة في حاجة معينة زي فلان المشهور». الكلام ده مش حقيقي! في فيلم الكارتون ممكن أصدق إنك طالعة بس عشان تسقي للبطل! إنما في الحياة مفيش كومبارس! كلنا أبطال، كل واحد فينا له دوره في فيلم الحياة، وكل واحد عنده قدرته الخارقة، مفيش واحد مخلوق غيبي ولا عادي كده مفيهوش ميزة وملوش دور! وزى ما كل بطل في الفيلم كان عنده قدرة خارقة مختلفة وبالتالي كان دوره في الفيلم مختلف، إحنا كمان أجناس وألوان وشخصيات مختلفة وعاشين في ظروف وأماكن مختلفة عشان يبقى لينا أدوار مختلفة في الحياة! حتى الاتنين الإخوات التوأم اللي اتربوا في نفس الظروف بالظبط، كل واحد فيهم له بصمة صباع مختلفة، وله بصمة «حياة» مختلفة! طب إيه علاقة الكلام ده بموضوع العيشة الفل و«أنا والحياة» والكلام الكبير ده؟

العلاقة إن أول فرق بيننا وبين الإنسان اللي عايش عيشة فل هو إنه هو عارف إنه خارق، وعارف قدرته الخارقة، فاهم نفسه كويس، فاهم «أنا» بكل مميزاتها وعيوبها وقدراتها وإمكاناتها، وعارف يستخدم «أنا» إزاي... عارف إزاي يكون أفضل نسخة من نفسه أو The-best-version-of-himself، فاهم الدور اللي هو تحديدا هيلعبه في الفيلم أو البصمة اللي هو تحديدا هيسببها في الدنيا! ودي أول حاجة مخلياه عايش عيشة فل! طب سؤال: هو أنا ليه أصلا المفروض يكون ليا بصمة في الحياة؟ ليه أصلا أسعى إني أكون خارقة ولا بطل ولا الكلام ده؟ ماله الكومبارس يعني؟

انتى جاية اشتغلى إيه؟

أما أوبرا وينفري سألت الكاتب باولو كويلهو في إنترفيو عن رأيه في الغاية أو الفكرة من حياة الإنسان كان رده «Its mysterious» يعني غامضة! هو شايف إن مافيش إجابة صحيحة على السؤال ده وماحدش هيعرف إيه الغاية من حياته غير أما يروح لربنا! وبالرغم من إني بحب أغلب كلام باولو كويلهو إلا إني إتخضيت من إجابته! ماحدش هيعرف هو عايش ليه غير أما يموت؟ دي تبقى أصعب عيشة في الدنيا اللي ماعرفش أنا عايشاها ليه دي! الدنيا دلوقتي بقت أكثر تعقيدا من إني أبقي ماشية فيها عمياني كده يوم بيوم من غير ما أسأل ليه! ده أنا لو حد قالى هاتي عشرين جنيه هسأله ليه!

أقولك حاجة بصراحة؟ دي مش مشكلة باولو كويلهو لوحده! وأنا صغيرة ماحدش عمره قال لي إني المفروض أكون فاهمة أنا عايشة ليه أو إني المفروض يكون ليا دور معين في الدنيا دي، يعني ببساطة كان كل دوري في الحياة إني آكل وأشرب وألبس وأذاكر وأبقى شاطرة ومؤدبة، وبعدين أكبر وأدخل كلية كويسة وأنجح واشتغل، وبعدين أتجوز وأخلف وأربي وأعلمهم يبقوا شاطرين ومؤدبين، وأكبرهم، وفي الآخر أسيهم وأموت!

طب إيه؟ هو ده أقصى حاجة ممكن الواحد يعملها؟ يربي العيال على إنهم يبقوا شاطرين في المدرسة ويسمعوا كلام الكبار، وخلاص كده؟ بغض النظر عن إن الدور ده أصلا بقى صعب جدا دلوقتي مع الجيل الجديد من الأطفال المتوحشة، إلا إنه فين الهدف؟ فين الخطة؟ فين الحاجة اللي عايزة أحققها، واللي هاربي ولادي دول إنهم يحققوها هما كمان؟ إيه الفرق بيني وبين كل الأمهات اللي هتعمل نفس الحاجة في الآخر؟ لو أخذتي السؤال بتاع أوبرا وينفري ده وسألتيه للناس في الشارع «إيه الغاية من حياتك؟» هتلاقي اللي هيكون صريح مع نفسه جدا ويقول

«مش عارف»... واللي هيبقى عنده رؤية واضحة جدا لهو عايش ليه، ودول قليلين شوية... واللي هتقولك «يا ستي أنا عايزة أعيش، إنتي باين عليكى عميكة وهتعمكيلنا المكان» فتقولك... واللي هتجاوب عليكى إجابة قاطعة حاسمة وتقولك «أنا دوري أعمر الأرض!»... جميل أوي، يعني إيه بقى؟ يعني إيه «تعمري الأرض»؟ هاتعملي إيه بالظبط؟ إنتي جاية اشتغلي إيه وليه؟

جاية اشتغل إيه يعني إيه؟

هاوضح لك أكثر، من سنة ونص تقريبا حضرت ورشة عمل سألنا فيها المحاضر سؤال بسيط جدا، بس فرق كتير في نظرتي لحياتي بعدها، سألنا: هو إنتي تاكسي ولا ملاكي؟

لو العربية اللي إنتي بتسوقها كل يوم في حياتك دي عربيتك الشخصية يبقى ليكي كل الحق تعملي بيها اللي إنتي عايزاه، تروحي المشاوير اللي إنتي عايزاها وقت ما إنتي عايزة، تركيها وقت ما تحبي وتركينها وقت ما تحبي، تحافظي عليها، تبهدليها، تملها بتزين ولا جاز ولا سولار ولا حتى بيسي براحتك، هي عربيتك! هتستخدمها صح فهي عربيتك، هتبوظيها فهي برضه عربيتك، ماحدش هيحاسبك ولا هيسألك!

إنما لو العربية اللي بتسوقها دي تاكسي فهي مش بتاعتك! إنتي مجرد شخص بيشتغل عليها لحساب صاحب العربية، وصاحب العربية إداكي الشغلانة دي لهدف معين مش لمتعتك إنتي، بالتالي إنتي «مسؤولة» إنك تحافظي على العربية بكل الطرق، «مسؤولة» إنك تشتغلي عليها كويس زي ما صاحبها عايز، و«مسؤولة» إنك تفهمي إمكانيات العربية دي عشان تستخدمها وتحققى لصاحبها أرباح! من الآخر هي مش عربيتك الشخصية تركينها ولا تبوظيها ولا تمشي بيها بلا هدف... إنتي بتشتغلي عليها!

طب يعني إيه الكلام ده؟ خدي المثل بتاع التاكسي ده وطبقه على حياتك، تفتكري إنتي حياتك بكل اللي فيها، بالأدوار اللي بتعملها، بالمهارات

اللي عندك، حياتك كلها، المفروض تبصي له نظرة إنها عربيتك الملاكي ولا التاكسي؟

لو شايفة إن حياتك هي عربيتك الملاكي عملي فيها اللي انتي عايزاه وقت ما إنتي عايزة براحتك، فده اختيارك، إنما لو شايفة إن حياتك عبارة عن تاكسي إنتي «مسؤولة» عنه يبقى مهم جدا لو عايزة تنجح في الشغلانة فعلا إنك تركزي وتفهمي هو صاحب التاكسي إداكي التاكسي ده بالإمكانات اللي فيه دي عشان عملي بيه ايه؟ عشان إنتي تبسطي وتفسحي وخلاص وتمشي يوم بيوم من غير هدف! ولا عشان تركنيه؟ ولا عشان تقلدي الناس وخلاص؟ ولا في هدف المفروض توصلي له؟

لو قلنا إن التاكسي ده هو حياتك كلها، يبقى كل قرار بتقرره وكل تصرف وكل اختيار في حياتك هو استخدام للتاكسي.

وصاحب التاكسي مش المجتمع والناس اللي ماشية في الشارع ولا السواقين اللي جنبك، صاحب حياتك مش أنا وانت وبابا وماما والناس، اللي إداكي حياتك وقدراتك الخارقة هو ربنا بس! وبالتالي الغرض من الشغلانة مش اللي الناس قررت إنه دورك! مش اللي المجتمع شايف إنه أقصى إمكانياتك! مش اللي أخطائك ولا التجارب المؤلمة في حياتك قررت إنه ده تاريخك وده مستقبلك ودي حياتك! الغرض من الشغلانة هو الغرض اللي ربنا عايزة من حياتك إنتي تحديدا، خلقتك إنتي عشان عملي إيه؟ عايزك عملي إيه في شغلك ودراسك وعلاقتك بأهلك وجوزك وولادك والمجتمع؟ عايزك عملي إيه في وقت فراغك؟ عايزك تأثري في الناس إزاي وتستخدمي ظروفك ومهاراتك إزاي؟ إيه الإمكانيات اللي في التاكسي (حياتك) والهدف اللي المفروض تحاولي توصلي له وانتي سابقة؟ إيه الوجهة بتاعت حياتك إنتي تحديدا؟

طيب نرجع نسأل نفس السؤال: إيه علاقة الكلام ده بموضوع العيشة الفل و«أنا والحياة» والكلام الكبير ده؟

الناس اللي عايشة عيشة فل فاهمين علاقتهم دي بالحياة وده الفرق

التاني بيننا وبينهم! هما فاهمين «أنا» وفاهمين كمان إن «أنا» دورها في «الحياة» إنها بتشتغل فيها لهدف!

الناس دي بتركب التاكسي كل يوم وهي عارفة إمكانيته وعارفة إنها مسؤولة تحافظ عليه وتعمل منه شغل، مش أقصى طموحها في اليوم إنها تلف في الشارع شوية بالتاكسي وتبسط وخلاص، الناس دي بتسأل نفسها أنا إيه دوري؟ أقدر أساهم بإيه في الدنيا؟ إيه البصمة المختلفة بتاعتي؟ إيه المهارات اللي ربنا إدهاني وعايزني أنميها إزاي وأعمل بيها إيه؟ إيه المعنى من حياتي أنا تحديدًا؟ ربنا خلقني أنا بشخصيتي وظروفي وتجاربي وحياتي كلها عشان أعمل إيه؟ إداني التاكسي ده عشان اشتغل عليه إزاي؟ الناس اللي عايشة عيشة فل فاهمين كمان إن كل واحد فينا راكب تاكسي مختلف في شارع مختلف! إحنا مختلفين فعلا، ودي حاجة جميلة! شخصيتنا مختلفة، ظروفنا وإمكانيتنا مختلفة، مهاراتنا ومميزاتنا وعيوبنا مختلفة، حتى حياة الإنسان نفسه وشخصيته بتتغير مع الوقت والمواقف اللي بيتعرض لها، بالتالي ماينفعش يكون مرجعي «الناس» عايزة إيه من حياتي! أو «العالم» قرر إنه النجاح إنني أبقي دكتورة ولا مهندسة ولا ست بيت ولا شبيخة، ولا لبسي وشكلي وطريقتي إزاي؟ المفروض يكون مرجعي أنا ربنا إداني الشخصية والصفات والظروف دي عشان عايزني أعمل إيه بيها في كل مرحلة في حياتي؟

والسؤال الأخير ده مافيش في الدنيا كتاب ولا كوتش ولا شيخ ولا قسيس ولا رئيس دولة ولا عالم ولا أي كائن على وجه الأرض هيديكي فيه الإجابة النموذجية!

ممكن يغير نظرتك لشوية حاجات، ممكن يساعدك وينور لك الطريق عشان تكتشفي إنتي الإجابة، إنما ماحدث في الدنيا هيقدر يديكي إجابة قاطعة حاسمة! ماحدث هيقدر يقولك بثقة «إنتي يا فوزية حياتك هتبقى هدفها كذا... اتكلي على الله!»، لأنه ببساطة السؤال مش سؤاله هو، ده

سؤالك إنتي، بتاع حياتك إنتي، بتاع تجربتك إنتي وظروفك إنتي، فلازم تدوري على إجابتك إنتي!

«أهم يومين في حياتك: يوم أن ولدت ويوم أن اكتشفت السبب»
مارك توين

والبحث عن الإجابة دي رحلة، رحلة طويلة وممتعة جوه نفسك، هاتعرفي فيها إنتي مين، وهاتفهمي إيه اللي بيأثر في مشاعرك وأفكارك وتصرفاتك وقرارتك، إيه اللي بيحركك؟ هاتدخلي جواكي أكثر وتفهمي إنتي بتفكري إزاي وبتحبي إيه، وإيه اللي بيسبب لك ضيق في حياتك. هاتفهمي إزاي تنظمي حياتك وتفكيرك، لأن ده اللي هياثر على علاقتك بكل حاجة تانية... جوزك وولادك وصحابك وشغلك ودراستك وكل حاجة! وهاتكتشفي إنك مش محتاجة حد «يصلحك» لأنك مش مكسورة! إنتي قوية وتقدري تساعدي نفسك بنفسك!

وزي أي رحلة، رحلة اكتشاف نفسك دي بينطبق عليها نفس الخطوات اللي بتنطبق على أي رحلة طويلة بتطلعها، أول خطوة فيها «ليه؟»

هواي؟

في يوليو ٢٠١٦ سافرت أنا وجوزي وولادي رحلة طويلة جدا بالعربية من تورنتو في كندا لولاية فلوريدا بجنوب أمريكا، المسافة بين تورنتو وفلوريدا أكثر من ألفين كيلومتر! رحلة طويلة جدا وشاقة جدا جدا، وفيها

مخاطر أكيد زي أي رحلة طويلة، إنما اللي كان مهون كل ده إنها كانت رحلة مهمة جدا بالنسبة لنا!

كانت رحلة من زمان بنخطط لها ماديا، وبنسأل اللي راحوا عن خيراتهم وتجاربهم، وبنعمل سيرش على أفضل الأماكن اللي نروحها هناك، ومركزين هنوفر فياه وهنصرف فياه، وهنقف فين في الطريق عشان نرتاح، وهنجرب إيه في كل ولاية هنقف فيها، وهنسلي نفسنا في الطريق بياه عشان مانحش بطول المسافة، وبنهيا ولادنا على التعب اللي ممكن يتعبوه في الطريق في مقابل السعادة والاستمتاع اللي هيحسوا بيه وإحنا بنزور الأماكن اللي مخططين لها، والسعادة بالحاجات اللي هنشتريها، والذكرى الجميلة اللي هتفضل بعد ما نرجع من الرحلة ويروح التعب والإرهاق!

أهمية الرحلة بالنسبة لنا كانت مهونة التقشف المادي اللي كان قبلها وبعدها، والطريق الطويل والإرهاق بتاع الرحلة نفسها، وده الحال في أي رحلة طويلة الواحد بيروحها، حتى في أبسط رحلة للبحث عن الفستان الجميل للمناسبة الفلانية! بنقعد نلف نلف ورجلنا تورم بس كله بيهون عشان لقطة «ياختشي قمر» اللي بنحس بيها وإحنا متشيكين كده قدام المرايا! فأي رحلة عشان تهون لازم الإنسان يسأل نفسه قبل أي تجهيزات «ليه؟» «إيه أهمية الرحلة دي؟» «ليه مهم أروح المكان ده وأبذل المجهود ده وأصرف الفلوس دي؟» لأنك لو مش مدركة أهمية الرحلة بتاعتك والهدف منها هتلفي وترجعي مع أول مطب! أول مشكلة، أول موقف صعب، أول فشل، أول خسارة، أول ما كاوتش العربية ينام منك هتنامي جنبه!

«الدوافع شيء يجب أن يتجدد يوميا»

زيج زيجلار

الفرق بس بين رحلة زي بتاعت أمريكا دي وبين رحلتك عشان تفهمي

الهدف من حياتك إن الرحلة الثانية دي أهم رحلة في حياتك كلها، رحلة هتخليكي تعيشي فعلا عيشة فل، لأنها هتبقى عيشة فيها معنى! ليها وجهة وهدف!

رحلة هتخليكي سعيدة نفسيا لأنك عارفه إنتي بتعملي إيه وعايضة إيه! رحلة هتخلي كل أدوار ومكعبات حياتك تدور حوالين معنى واحد وهو إيه الحاجة اللي إنتي اتخلقتي عشان تعمليها، حتى وقت الفراغ والمتعة هيبقى عامل زي الاستراحة اللي بتاخذوها في الرست هاوس، مش عشان تقضي باقي الرحلة كلها هناك، إنما عشان ترتاحي شوية وتشحني عشان تعرفي تكملي الطريق.

رحلة اكتشاف نفسك واكتشاف مراد ربنا من حياتك إنتي تحديدًا... الرحلة دي أهم رحلة في حياتك كلها! وعشان تستعدي للرحلة، خدي نفس عميق، وتعالى نشوف الأسئلة اللي سيندرىلا أخذتها ونفكر فيها...

الأسئلة العشرة

- ١ - إيه الحاجة اللي بتبقي مبسوطة وإنتي بتعملها لدرجة إن الوقت ممكن يعدي كده من غير ما تحسي؟
- حاجات بتستمعي إنك تعملها حتى لو مش هتاخدي عليها فلوس؟
- مش عارفة؟ طب وإنتي صغيرة إيه الحاجة اللي كنتي بتستمعي جدا وإنتي بتعملها؟

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

٢ - إيه الهدف من حياتك؟ عايشة عشان إيه؟ إيه اللي عايزاه فعلا من حياتك وليه؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

٣ - إيه الحاجة اللي بتحلمي إنك تعملها في يوم من الأيام؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



٤ - إيه الحاجة اللي لو ضامنة ١٠٠٪ إنك هتنجح فيها كنتي هاتعملها؟
يعني لو تخيلنا مثلا إن مفيش عواقب (زي ضيق الفلوس أو الوقت مثلا)
كنتي هتجبي تعملي إيه في حياتك؟

٥ - في جد تعرفه أو تسمعي عنه بيعمل الحاجة اللي إنتي بتجبي
تعملها دي وناجح فيها؟

٦- هل البيئة اللي حوالكي مساعدكي إنك تبقي أحسن واحدة ممكن تكوني؟ هل بتخرج أحسن ما فيكي؟ ولو إجابتك «لا» عملتي أي حاجة قبل كده عشان تحسني الوضع اللي إنتي فيه ده؟

٧- هو إنتي تستحقني تعيشي سعيدة؟ إنتي شايفة إنك شخص يستاهل السعادة؟



٨ - لو سألتك إيه أكثر مشكلة بتواجه العالم دلوقتي من وجهة نظرك
واللي لو اتحلت الناس هتبقى حياتها أحسن؟ إيه هي؟

٩ - لو عرفت إن حياتك هتتهي قريب هاتعملي إيه؟ وهتندمي إنك
ماعملتيش إيه؟

.....
.....
١٠- لو بتفكري في المستقبل، هل عندك استعداد إنك تطلعي أحسن
ما عندك؟ تخرجي أحسن إنسان جواكي؟
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

عندي نصيحة وانتي بتقرأ أي الكتاب: اقري بالراحة وشخبطي كثير...
خلي جنبك قلم وألوان واكتبي كل الخواطر اللي هتدور في بالك، كل
الأسئلة، كل اعتراض، كل لمبة نورت، كل موقف افكرت فيه، اكتبي مشاعرك...
اكتبي كل حاجة دارت في بالك من غير تفكير أو تنظيم، اكتبي... لأنك
هتفاجئي باللي كتبتيه بعد ما تخلصي الكتاب!
يلا بينا نرجع لسيندريل...



الفصل الثاني أنا مسؤولة

«المرء مسؤول مسؤولية كاملة عن طبيعته واختياراته»

جان بول سارتر

للمزيد من الروايات والكتب الحصرية

انضموا لجروب ساحر الكتب fb/groups/Sa7er.Elkotob/

sa7eralkutub.com

او زيارة موقعنا



يشيل ويعط علي يا مرات آيورا يا عقبة



للمزيد من الروايات والكتب الحصرية

انضموا لجروب ساحر الكتب
fb/groups/Sa7er.Elkotob/
sa7eralkutub.com

او زيارة موقعنا

المقابلة الثانية: ما بلاش نتكلم في الماضي

- ها يا سيندريللا جاوبتي على الأسئلة؟
= أسئلة مين يا حاجة؟ إيه الأسئلة الصعبة دي؟ أنا مش عاجباني القصة دي خالص، ومش هتكلم غير قدام المحامي بتاعي!
- أنا المحامي بتاعك، إحكي لي حسيتي بإيه؟
= حسيت إنني مش عارفاني! مش عارفه أنا بحب إيه ولا إيه اللي ببسطني، مش عارفه أنا عايضة إيه وإيه المستقبل ده أصلا! أنا أول مرة حد يسألني الأسئلة دي!
- مش إنني بس يا سيندريللا! كثير منّا مش متعود يفكر أو يخطط لحياته! أنا عارفه إن في أسئلة يمكن تكون ضايقتك، وفي أسئلة مافكرتيش فيها قبل كده، وعارفه اللخبطة اللي ممكن تكوني حاسة بيها دلوقتي، بس أنا مش عايزاكي تقلقي لأننا هنمشي واحدة واحدة!
اللي يهمني بس دلوقتي إن لو الأسئلة دي حسستك إنك محتاجة تقفي وقفة مع نفسك وتبصي على حياتك بنظرة مختلفة وتشوفي إنني ممكن تطوري حياتك إزاي... يبقى إحنا كده أخذنا أول خطوة في مشوارنا!
= بصي أنا فعلا اتلخبطت وماعرفتش أجاب على أغلبها! السؤال الوحيد اللي عرفت اكتب فيه هو السؤال بتاع البيثة.
- بيثة إيه إنني فاكرة نفسك في درس علوم؟ السؤال بيقول «هل البيثة اللي حواليك مساعداكي إنك تبقي أحسن واحدة ممكن تكوني؟»...
كتبت في إيه؟
= كتبت إن عمري ما البيثة بتاعتي ساعدتني إنني أكون ناجحة وسعيدة، من بعد ما مامتي ماتت وأنا متبهدة مع مزات أبويا، هبقى سعيدة إمتى يعني وأنا طول النهار بتهزأ؟ هلهحق أنجح إمتى وأنا طول النهار بغسل وامسح؟ هخرج أحسن ما فيا إمتى وأنا طول النهار بكلم شوية فيران وعصافير أما قربت أصوصو!

- طيب وعملتني إيه عشان تغيري الوضع ده؟

= اتجوزت!

- حلاوتك! واتبسطي بقى ونجحتي؟

= ما أنا لو مبسوطة كان زمانى عند ميشيل الكوافيرة دلوقتي مش قاعدة

مع «أشجان»!

- مش قاعدة مع أشجان! طب ابقى فكريني أقولك اسمك الحقيقي

في آخر مقابلة بيننا! المهم كملني...

= ولا حاجة، أنا مش مبسوطة، ومن الآخر كده مش هاتبسط غير لو

جوزي غير لي العربية البي إم الصغيرة دي وجاب لي بدالها كرايزلر سبعة

راكب، وياخدني يفسحني كل سنة في بلد جديدة، ويهتم بيا أكثر من كده

شوية، ويطلع قرار رئاسي بنفي مرات أبويا وبناتها برة مصر.

- برة مصر؟ وانتي كده بتعاقبيهم؟ ها وإيه كمان.

= وزى ما قلت لك، عايزة أحس بس مش عايزة أعمل دايت، ولا

عايزة حد يقولني امشي والعبي رياضة والجو ده.

- وإيه تاني؟

= ونفسي أصبغ شعري لون شعر مايا دياب.

- مايا دياب مين يا؟ ده إنتي مرات الأمير! ده أنا خايفة أقول إنتي

أميرة لحسن تنزل عليا صاعقة من السماء!

= ونفسي أبقى مثقفة زي باكينام.

- باكينام مين؟

= دي بنت خالة الأمير، بس شيك أوي ومثقفة وحاجة كده برسيتاشن.

- برسيتاشن؟! والله يا ريتة كان اتجوزها هي وأنقذ نفسه!

= ها هاتعملي لي الحاجات دي إمتى عشان اتبسط؟

- عملك اسود ومهبب خرجتيني عن شعوري! أعوذ بالله من الشيطان

الرجيم! بصي يا ستي، إنسي مايا دياب والسبعة راكب وباكينام وكل ده.
وركزي معايا.

أول مبدأ عايزين نتعلمه ونطبقه هو إن «أنا المسؤولة ١٠٠٪ عن حياتي»...
يعني إيه الكلام ده؟

أي تعاسة أو شعور أو نتيجة سلبية وصلتني لها في حياتك في أي يوم
هي عبارة عن حدث معين (زي مثلا إن أبوكي اتجوز واحدة شريرة) +
تعاملك إنتي مع الحدث ده أو طريقة تفكيرك ورد فعلك تجاهه (يعني في
حالتك هتبقى إنك إنتي اختارتي تتعاملتي باستسلام وسلبية لاستغلالهم
وشرهم)، بالتالي لو عاوزين نغير التعاسة اللي إنتي حاسة بيها دي قدامك
حلين: يا تفضلتي تلومي في الحدث (إن أبوكي اتجوز واحدة شريرة) وطبعا
لومك ده مش هيغير حاجة! يا إما تحاولي تغيري رد فعلك وتقرري إن
من هنا ورايح مش هستسلم لأي استغلال سواء من مرات أبويا أو غيرها،
عشان ماوصلش للنتيجة التعيسة دي ثاني!

إحنا عادة يا سيندريلنا بنختار الحل الأول - إننا نلوم على الحدث
نفسه - لأننا اتربينا على اللوم، وعلى ثقافة الضحية! كلنا ضحايا لحد أو
لحاجة... ظروفنا بقي، أهلنا، إجوازتنا، البلد، الشغل، أي شناعة تعلق
عليها تقصيرنا وعدم سعادتنا. وطبعا الظروف اللي بتتخط فيها مهمة فعلا
وممكن تعطل الواحد عن إنه يوصل لهدفه بسهولة ويبقى سعيد، بس
ماينفعش نقف كتير بسبب الظروف! نحاول نغيرها وكله بس ماينفعش
نعتمد اعتماد كلي على الظروف عشان نتبسط أو ننجح في حياتنا! بالذات
إننا معندناش سيطرة مباشرة على الظروف! إنتي ماتقدريش تغيري واقع
إنه باباكي خلاص اتجوز الست دي ومات بعدها! إنما إيه اللي ممكن
تتحكمي فيه؟

= جوزي؟

- لااا مش جوزك! اللي ممكن تتحكمي فيه فعلا هو رد فعلك إنتي،

أفكارك، تصرفاتك، الحياة كلها اختيارات يا سيندريللا، وإنني لازم تبدأي تبقى مسؤولة عن اختياراتك.

قبل ما نعمل أي خطوة لازم تقتنعي إنه أيا كان اللي حصل قبل كده ومين ظالم ومين مظلوم ومين الجاني ومين الضحية، اللي حصل خلاص حصل، وحتى لو بتعاني من أثره عليك في الأكد إن اللي جى قدام ده إنتي «بس» المسؤولة عنه! مسؤولة عنه يعني ماينفعش تكلمي بقيت حياتك مجرد ضحية للظروف اللي بتتخطي فيها وتفضلي تلومي وتشتكي! لازم تبدي تبقى مبادرة، تبقي «فاعل» في حياتك مش «مفعول به»، تدوري على طريقك بنفسك وتحكمي في أفكارك وتصرفاتك زي ما هعلمك ازاي، بس مبدأيا أول خطوة لينا يا سيندريللا هو إنك توقفي اللوم وتشيلي مسؤولية حياتك!

= يعني اعمل إيه يعني؟

- يعني تبدي مثلا تسأل نفسك إيه اللي أنا بعمله غلط وممكن أصلحه في حياتي؟ إيه اللي أنا محتاجة أزوده في حياتي وإيه اللي محتاجة أبطله؟
= مفيش حاجة ممكن تتغير يا أشجان!

- مش صح! كونك جايالي أصلا وبشتكي يا سيندريللا ده معناه إنك مقتنعة إنك ممكن تغيري حاجة فعلا! عمرك شفتي حد بيشتكى من إن الشمس بتغرب مثلا؟ لا! لأنه لو اشتكى من هنا لبكرة مايقدرش يغير حاجة! إنما إحنا بنشتكي من الحاجة اللي عارفين من جوانا إننا نقدر نغيرها! عشان كده محتاجين نتحمل مسؤولية التغيير ده، مسؤولية حياتنا مهما كانت الظروف صعبة! إحنا المسؤولين عن نجاحنا وسعادتنا مش الظروف!

= إحنا مسؤولين؟ طب مفيش حاجة تخليني أنا بس حتى مش مسؤولة؟
- في طبعا! إن يجيلك مرض عقلي يرفع عنك المسؤولية ونبقى ارتاحنا كلنا!

= طب خلاص خلاص هبقى مسؤولة، أعمل إيه دلوقتي؟

- هتروحي البيت وتحلي الأسئلة دي وتجي لي الأسبوع الجاي:
- ١ - إيه أكثر جوانب في حياتي مش راضية عنها؟
 - ٢ - إيه اللي أنا بعمله غلط فيها ومحتاجة أصلحه؟
 - ٣ - إيه اللي بعمله كويس ومحتاجة أزوده؟
 - ٤ - لو قررت من النهاردة إنني أتحمل ١٠٪ زيادة من مسؤوليتي تجاه حياتي... إيه القرار اللي هاخده مهما كان بسيط؟ (مثال: هابدأ أروح الجيم... هاخرج مع صحابي مرة في الأسبوع... هقرا كل يوم ٥ صفحات من كتاب...).
- = ثاني أسئلة! طب معلى سؤال: النجاح من كام؟
- غوري يا سينديلا!



جعلوني مجرماً؟

كل دقيقة في حياة أي حد عبارة عن أسئلة، فرص، اختيارات، واختيارات يعني قرارات بناخذها ومسؤولين عنها... هاكل إيه دلوقتي؟ هلبس إيه؟ هروح فين؟ ومع مين؟ هعيش فين؟ هدرس إيه؟ وهكذا...

كل يوم الحياة بتسأللك أسئلة وإنتي بتردي عليها! وردك ده بيحدد بنسبة كبيرة جودة الحياة اللي إنتي بتعيشيها، اختارتي إيه يا فوزية؟ تاكلي فاست فوود كل يوم ولا تاكلي أكل كويس؟ تضيعي وقت طويل قدام التلفزيون ولا تلعب رياضة في الوقت ده؟ اختيارات بتعملها، الغضب اختيار، الصبر اختيار، الجبن اختيار والشجاعة اختيار، وهكذا.

طب أنا اخترت أعيش سعيدة.. اعمل ده إزاي؟

أول خطوة في الطريق هو إحساس «أنا اخترت» ده، أنا اخترت يعني أنا واعية ومسؤولة، يعني «أنا» - فوزية كعب الغزال - اللي اخترت مش الظروف هي اللي اختارت لي وأنا قاعدة كده مليش إرادة! «أنا اخترت» يعني أنا مسؤولة عن حياتي! يعني أنا مش ضحية ولا مجرد رد فعل للمواقف مهما كانت صعبة ومؤلمة! ودي نقطة مهمة جداً!

كلنا بتعرض لمواقف صعبة جداً في حياتنا! في ناس بتختار تخرج منها وتكمل الباقي من حياتها صح، وفي ناس بتختار تعيش في المشاكل حتى بعد ما تنتهي! تعيش دور الضحية! تقنع نفسها واللي حوالها إنها ضعيفة وقليلة الحيلة وريشة في مهب الريح! «هو اللي كرهني في الرجالة كلها!» «هي اللي قالت لي أحط فلوسي في الحاجة دي أما خسرتها!» «هما السبب في الفشل اللي أنا فيه» «ظروف الحياة هي اللي خلتنني عصبية!» «هي شوارع مصر اللي زحمة عشان كده اتأخرت» وهكذا من أسباب تخليني: أنا مش «مسؤولة» عن حياتي، أنا مجرد «ضحية» لحياتي!

مش غلط إنني ألوم أو إنني أحدد مين اللي أذاني وأذاني فإيه عشان أبعد عنه أو أشوف هاتصرف معاه إزاي، بس بعد ما لومت؟

تخيلي كده لو وإنتي واقفة واحد سخيف جيه ردلق عليك ميا! ممكن تلوميه وتقولي له إزاي عملت كده وانت غلطان وكل الكلام ده، بس المهم بعد ما تلوميه هاتعملي إيه؟ لو فضلت واقفة مكانك بتشتكي بس ومستنياه هو يحزن عليك ويصلح غلطته وينشف لك هدومك يبقى غالبا هيجيلك نازلة شعبية (:

لازم إنتي تتحركي من المكان وتنشفي هدومك وتصلحي حياتك وتشوفي هتعاملي إزاي مع الشخص ده بعد كده وتكملي حياتك، لو فضلت تلومي وتشتكي وبس ومستنية الظروف - اللي مش بإيدك - هي اللي تتغير عشان تبقي سعيدة، يبقى بتعجزني نفسك وبتحكمي عليها تفضل طول عمرها بتلعب دور الضحية في الفيلم!

ودور الضحية ده مصيبته إنه بيخلي الإنسان ياخذ اهتمام ودعم من اللي حواليه من غير ما يعمل أي حاجة... لأنها فوزية الضحية... وكل اللي عليها إنها تفضل تشتكي وتشتكي وتلوم على كل حاجة طول الوقت! ولو لقيت حد تاني جنبها بيتشتكي، تعلي عليه لحد ما مشاكلها تبان أكبر من مشاكله! ويا ريت بقى المشكلة بتتحل ولا فوزية الضحية بتقرر تبقى مسؤولة وتأخذ أكشن بعد ما تطلع كل اللي جواها، ده فوزية بتتنقل بعد شوية من «دور الضحية» لـ «دوامة الضحية»! بتستحلي الشكوى مع الوقت وتبرر لنفسها إنه مش بتحاول تغير الوضع عشان هي غلبانة وضحية وقليلة الحيلة.

ومش بس كده! ده مع الوقت كمان ممكن فوزية تغرق أكثر في المستنقع ده وتبقى مابتشوفش في حياتها غير إنها منحوسة وحياتها كلها مصايب! وممكن كمان تبدأ تعيش في جو «جعلوني مجرماً» وتبرر لنفسها الحقد أو تمنى الشر لغيرها أو الحكم على حياتهم لأنها «ضحية» لحياتها اللي هي أسوأ من حياتهم!

كارثة فعلا! وبشوفها في فوزيات كتير بحكم شغلي!

صحيح ممكن يكون حصلك مشاكل كبيرة في حياتك قبل كده، بس رد فعلك تجاهها ده مسؤولية مين؟ محاولتك إنك تغيري الوضع؟ مسؤوليتك

إنك تحاولي تخرجي من الماضي وتغيري المستقبل وتأخدي قرارات مختلفة بشأن ماتكرريش نفس المشاكل؟

قرئت مرة قصة جميلة عن بنت راحت تشتكي لباباها إن الحياة وحشة والظروف مش مساعدها تعمل حاجة وإنها تعبت من كتر المشاكل اللي في الحياة طول الوقت. باباها ماردش عليها وراح واخذها على المطبخ وجاب تلت حلل ملاها فيه وحطها تغلي على البوتاجاز، أول ما الميه غليت راح حاطط في الحلة الأولى بطاطس، وفي الثانية بيضة وفي الثالثة حط بُن وسابهم شوية، بعد عشرين دقيقة طفا البوتاجاز وطلع البطاطس في طبق والبيض في طبق تاني والقهوة في كوباية وقال لبنته «قولي لي شايفة إيه؟» «شايفة بطاطس وبيضة وقهوة!» ردت البنت.

قالها «بصي كويس والمسي البطاطس»، لمست البنت البطاطس لقيتها طريت عن أول ما حطها، طلب منها تبص على البيضة، فلقيتها بقت بيضة مسلوقة، طلب منها تبص على الكوباية، فلفت قهوة ريحتها جميلة جدا، ابتسمت البنت وقالت له «يعني إيه الكلام ده؟»

طبعاً إنتي جيه في دماغك دلوقتي إنه لو كان بابا واحدة فينا كان رد قالها «يعني تبطلي شكوى وتنجري عملي لي فطارا!» إنما مش ده اللي حصل :) الأب أخذ بنته وشرح لها... قالها إن البطاطس والبيضة والبُن اتحطوا في نفس الظروف - الميه المغلية - بس كل واحد فيهم كان رد فعله مختلف! البطاطس كانت في الأول قوية إنما بعد الميه المغلية بقت طرية وضعيفة. البيضة كانت في الأول ضعيفة وسهلة الكسر إنما بعد الميه المغلية بقت قلبها قوي!

البُن بقى كان مميز جداً! لما دخل في المياه المغلية غيرها أصلاً وعمل منها حاجة تانية جميلة جداً اسمها «قهوة».

انتبي بقى مين فيهم؟ بطاطس ولا بيضة ولا بُن؟ لما يحصلك مشاكل في حياتك رد فعلك بيكون إزاي؟ بتضعفي ولا بتقوي ولا بتأخدي الظروف دي وتعملي منها حاجة جميلة؟

المشاكل هتفضل تحصل حوالينا، وهتفضل تحصل لنا، إنما الحاجة المهمة فعلا هو إن المشاكل دي ماتحصلش جوانا! مانقاش «ضحية» ليها! انتي اختاراتي تبقي مين فيهم يا زوزو؟

«نحن ضحايا أنفسنا... الآخرين مجرد حجة»

بثينة العيسى

سيندريللا قبل كده «اختارت» تبقى سلبية قدام استغلال مرات أبوها، اختارت طريق الضحية الضعيفة المغلوبة على أمرها، سمحت للي حوالها يكسروا فيها... أيا كان مبررها! بس يوم ما سيندريللا لجأت لأشجان كان أول مسؤولية فعلا تشيلها وأول «اختيار» إيجابى مختلف تختاره لحياتها! «أنا اخترت» يعني أنا مش ضحية ولا مفعول به، يعني أنا مسؤولة عن حياتي! أنا عارفه إيه اللي أنا بعمله في حياتي صح، و«قررت» أزوده، وعارفه إيه العادات أو التفكير الغلط و«قررت» أغيره، أنا مسؤولة عن حياتي وسعادتي مش أي حد تاني!

طب أنا مسؤولة عن حياتي وسعادتي، أعمل إيه بقى عشان أبقي سعيدة؟ قبل ما نفكر في إجابة السؤال ده، خدي دقايق جاوبي فيها على الأسئلة اللي سيندريللا أخذتها.

١ - إيه أكثر جوانب في حياتي مش راضية عنها؟

.....

.....

.....

.....

.....



٢ - إيه اللي أنا بعمله غلط فيها ومحتاجه أصلحه؟

٣ - إيه اللي بعمله كويس ومحتاجه أزوده؟

٤ - لو قررت من النهاردة إني أتحمل ١٠٪ زيادة من مسؤوليتي تجاه حياتي إيه القرار اللي هاخده؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

السعادة: عيل تايه يا ولاد الحلال

يعني إيه سعادة ونلاقيها فين دي؟ كثير متنا بيتخيل إن لو الظروف اللي حواليه اتغيرت هيبقى سعيد، لو بس جوزي بقى بيقعد معايا أكثر، لو بس مرتبي بقى أزيد، لو بس خلقت، لو بس اتخرجت، لو بس سافرت، لو بس نجحت في المشروع الفلاني وهكذا.

طيب السؤال: هل مثلا النجاح أو الوصول لإنجاز معين مقياس للسعادة؟ بمعنى تاني تعرفي حد ناجح جدا بمقاييس الناس وعامل إنجاز كبير بس مش سعيد؟ إيه قيمة إني أكتب كتاب كل الناس تنهر بيه ويكسر الدنيا لكن أنا مش سعيدة؟ إيه قيمة إني يكون عندي أحلى زوج في الدنيا بس أنا مش سعيدة؟

الفكرة كلها إنك تدركي إن السعادة دي أولا رزق من عند ربنا، وثانيا إن السعي ليها بيدأ من جوه لبره مش العكس، بيدأ أما إنتي تبقي راضية

عن حياتك ومش عايشة بكلا كيع جواكي، أما إنتي تبقي نفسك، إنتي كده من غير ماسكات ولا تمثيل، أما تبقي حابه نفسك بميزتها وعيوبها، أما تقدري توصلي لقلبك وفطرتك الجميلة، أما تفهمي مشاعرك وأحلامك ومعتقداتك وتسيطر إنتي عليها عشان ماتعطلكيش، أما تعرفي تتعامل مع أي مطبات نفسية جواكي - نتيجة ظروفك وتربيتك - عشان تنجحي وتكلمي ما تقفيش، أما تبطلي تعتمد علي أي سبب خارجي عشان تكوني مبسوطه!

يعني إيه سبب خارجي عشان أكون مبسوطه؟

مش هبقى سعيدة في حياتي غير: «أما جوزي يتغير» «أما فلان يهتم بيا» «أما أغير شغلي» «أما أحس» «أما أحوش كذا» «أما ألف العالم»... الخ، كل ما بتعتمد علي أي حاجة براكي عشان تبقي سعيدة كل ما بتضعفي من جواكي، كل ما بيزيد اعتقادك إن الفلوس هي اللي هتخليكي سعيدة، كل ما بتخلي عن قدرتك إنك تبسطي من غيرها!

الفلوس والجواز والأطفال والشغل الفظيع واللبس الوهمي وأي حاجة خارجية هي في الحقيقة مجرد عدسة مكبرة بتكبر مشاعرك الداخلية، لو إنتي أصلا حاسة بحب وسلام داخلي الحاجات دي هتزد الحب والسلام عندك، ولو إنتي أصلا مخنوقة ومش راضية عن نفسك الحاجات دي هتبسطك مؤقتا، بس بعدها هتزد إحساسك بالخنقة!

إزاي؟

زمان كنت أما أحس إنني مخنوقة ومتضايقه كنت أنزل مثلا اشتري لبس جديد عشان أفك، كنت بفك شوية فعلا واتبسط بعدين أرجع أحس إنني مخنوقة برضه! أفكر أسافر وأقول يمكن اتبسط، أسافر فعلا واتبسط هناك شوية وبعدين أرجع وأحس بنفس الخنقة والفراغ اللي جوايا، فاقعد أفكر «يعني صرفتي كل الفلوس اللي معاكي ولسه برضه متضايقه؟» فاتضايق أكثر! ده مش نكد علي فكرة! الفكرة بس إنني اهتمت بكل حاجة خارجية

عشان أبسط نفسي، ونسيت إني محتاجة الأول أحقق السعادة دي من جوايا! عشان كده زي ما قلنا الحاجات الخارجية دي كانت زي عدسة مكبرة، زودت عندي الإحساس بالضيق اللي كان موجود من الأول!

«إن السعادة إشعاع داخلي ينفث أريجها من الداخل إلى الخارج، وليس العكس»
عبد الوهاب مطاوع

هتيجي تقولي يا هبة يا كشيبة يعني مانخرجش؟ ماتمناش فلوس أكثر؟ شغل أحسن؟ بيت أكبر؟ هقولك لا طبعاً أطلب واتمنى! حقك إنك تتمنى وتسعي وتحاولي توسعي على نفسك، الفلوس والسفر والشغل والحاجات دي حلوة مفيش كلام! إنما طول ما إنتي معتمدة على الحاجات دي عشان تبقي سعيدة طول ما هتبحسي بفراغ جواكي، أما يبقى كل تركيزك على تحقيق النجاح الخارجي بس من ترقية في شغل أو بيت أكبر مثلاً، ممكن توصلي لهم بسرعة آه، بس ممكن جداً تخسري نفسك في الطريق!

ومش معنى كلامي ده إنك تتخلي عن طموحك وتقفي أودام المرايا طول اليوم تقولي أنا سعيدة لحد ما تتجني! إنما اللي أقصده إنك تبقي فاهمة إن الظروف اللي حواليكها كلها بكل تفاصيلها مش هتسعدك فعلاً غير لو إنتي سعيدة أصلاً من جواكي!

ولو إحنا اتفقنا في الفصل الأول إن الإنسان السعيد من جواه أو اللي عايش عيشة فل هو الإنسان اللي فاهم «أنا والحياة» وهو اللي اكتشف نفسه والهدف من حياته... يبقى أول خطوة في رحلتك عشان تكتشفي إنتي كمان الهدف من حياتك وتفهمي «أنا والحياة» وتلاقي سعادة جواكي هو إنك: توازني!

يعني إيه توازني؟

يعني تبقي فاهمة احتياجاتك، فاهمة إنك محتاجة النجاح الداخلي ده الأول عشان تستمتعي بالنجاح الخارجي، محتاجة ترتبي عريبتك من جوه وتمليها بنزين وميه وتظبطي شنطة سفرك قبل ما تبدأي الطريق عشان تمشي.. محتاجة تحبي نفسك وتثقي فيها عشان أما تفومي تدي محاضرة تبقي على طبيعتك وتأثري فعلا في الناس، محتاجة تفهمي مشاعرك وأفكارك عشان أما تواجهي مشكلة مع صاحبك ماتخسريهاش، محتاجة تبقي فاهمة نفسك ومهتمة بيها عشان لما جوزك يتشغل عنك شوية حياتك ماتقفش، محتاجة تتخلصي من المثالية وتسمحي لنفسك إنها تغلط عشان تستمتعي بالتجارب الجديدة اللي الحياة بتديها لك، محتاجي تتخلصي من القلق اللي جواكي عشان تخاطري شوية وتكبري وتتعلمي، محتاجة تشوفي إنك شخص جميل عشان الناس كمان تشوفك كده!

إيه جو التنمية البشرية ده؟

يعني إيه محتاجة أشوف نفسي جميلة عشان الناس تشوفني جميلة؟ يعني إيه دوري على السعادة جواكي قبل ما تدوري عليها بره؟ إيه هو اللي حسي بمشاعرك وثقي في نفسك وجو التنمية البشرية ده؟ طيب، أنا شخصيا مش مقتنعة إطلاقا إنك مهما كانت حياتك تعيسة لما هتقفي أودام المرايا وتقولي لنفسك «أنا سعيدة» ٣٧ مرة هتتحولي لإنسانة سعيدة طبقا لبعض نظريات التنمية البشرية! ولا عمري هقتنع إنك أما تقعدي على كنية بيتكم تحلمي بالعربية البورشه السودا هتفتحي عينك تلاقي الساييس بيغسلها لك من غير ما تعملي حاجة طبقا لبعض كتب التنمية المهلبية! الكلام ده بالنسبة لي هراء هراء هراء.

إزاي ممكن إنسان يلاقي السعادة الداخلية وهو بيص في المرايا يلاقي نفسه مش مبسوط؟ يحاول يحب حياته ويتبسط بس الواقع إنه زهقان

من شغله، بتحاول تبقى سعيدة في حياتها بس جوزها منكد عليها بعدم
اهتمامه، إزاي أحس بالسعادة إذا العالم حواليا خنيق؟! الإجابة الأولى:
التوازن! اعرفي إنتي محتاجة إيه بالظبط وخديه!
يعني إيه؟
خلينا نرجع لسوسو.





الفصل الثالث أنا متوازنة

«إن لربك عليك حقًا، ولنفسك عليك حقًا،
ولأهلك عليك حقًا، فأعط كل ذي حق حقه»

حديث شريف



وفي الحياة إياه

غير ضحية أرقام دلقري ...

متهمه قوي بعمما



للمزيد من الروايات والكتب الحصرية

انضموا لجروب ساحر الكتب fb/groups/Sa7er.Elkotob/
sa7eralkutub.com

او زيارة موقعنا



المقابلة الثالثة: إملي التانك

= بصي يا برنسيصة، أنا جاوبت على الأسئلة وبدأت أحس إنني مسؤولة فعلاً! يعني حاسة إنني جاية على ميرو أوي ومحتاجة أفكر في حاجات أنا أعملها أكثر ما أحمله هو إفريسينج.

- سينج؟ طب الأول مين ميرو ده؟

= الأمير سياتك، بدلعه!

- طيب!

= بس حاسة إنني لسه متلخبطة! يعني مش عارفه أبدأ بإيه وأروح فين عشان أظبط حياتي كده من كل الجوانب.

- سؤال جميل!

واحدة واحدة، السعادة والطمأنينة يا سيندريليا هي طبيعة الإنسان، هي فطرته، الأصل إنك يبقى عندك سكينة وسعادة جواكي والاستثناء إن حاجات تحصل تبعدك عن السعادة دي، الأصل إن الأطفال مبسوسة ويتلعب، والاستثناء إن حاجة بتزعهم وتخليهم يعيطوا، الأصل إنك تبقي مطمئنة وراضية وعندك سلام داخلي حتى لو كنتي بتعافري في الحياة زي ما أي إنسان بيعافر!

أما بتبقي احتياجاتك النفسية مشبعة، أو بالعامي كده «روحك شبعانة» بتبقي سعيدة، وأما بتبقي مش مبسوسة في حياتك بيبقى بسبب إن روحك محتاجة حاجة ما أخذتهاش فتعبانة!

= يعني إيه الكلام ده؟

- خدي عندك يا ستي... جسم الإنسان محتاج إيه يا سيندريليا عشان يبقى كويس؟

= أكل كتيررررر، فته شاورما من أنس، فطير بالنيوتيليا من تيبستي، بيتزا من بابا جونز، سوشي من موري، شاورما من أبو حيدر، سمك من طاطا،

آيس كريم من كولدستون، بيسي وشيبيسي من عم كرم بتاع الكشك، يعني،
مجموعة حاجات مختلفة!

- !! إنتي بتاكللي كل ده يا موكوسة وعازبة تبقي سعيدة في حياتك؟ جسم
حضرتك عموما محتاج ميه وهوا وفيتامينات مختلفة موجودة في الأكل،
أما عضمك بيضعف شوية ويوجعك بيبقى غالبا علامة على نقص فيتامين
د فيتدوري عليه في الأكل أو الدوا وتأخديه، أما بتلاقي نفسك بتنسي كثير
أو بتسعي كثير أو مش مركزة بيبقى غالبا علامة على نقص فيتامين «ب»
فيتروحي تأخديه، وأول ما بتبدأي تأخدي الفيتامين الصح جسمك مع
الوقت بيسترده صحته تاني، مضبوط ولا إنتي جسمك من النوع الجاحد؟
= مضبوط مضبوط.

- جسمك محتاج كل الفيتامينات في كل الأوقات، بس التعب المعين
يبقى علامة على إنك محتاجة تركزي أكثر على الفيتامين اللي بيحسن
التعب ده دلوقتي. ولو كتي شخص حافظ مش فاهم: عضمك وجعك
روحتي واخدة فيتامين «د»، حسيتي بأعراض الأنيميا روحتي واخدة فيتامين
«د»، مناعتك ضعفت تأخدي «د»، بشرتك اتدهورت فيتامين «د»، إيه اللي
هيحصل؟ مش هتتحسني صح؟ ولا جسمك من نوع الغبي؟
= لا عيب عليكى!

- نفس القصة بالظبط إنتي... روحك! روحك - زي جسمك - محتاجة
فيتامينات مختلفة، وأما بتهملي فيتامين منهم روحك بتبدأ تتعب، والتعب ده
بيظهر عليكى في صورة زهق وخنقة وعدم رضا وإحساس بالضيق وهكذا.
عشان كده قلت لك عشان تحسي بالسعادة في وسط الضيق اللي
حواليكي: اعرفي إنتي محتاجة فيتامينات إيه لروحك وخديها!
= طب ودول اشترهم منين بقى؟

- دول حضرتك مش بتشترهم، دول تانكات زي تانكات البنزين،
بتعملي حاجات معينة عشان تملهم وتحسي بيهم.
= يا شيخة؟ ده البنزين غلي! طب فهميني إيه التانكات دي.

- إنتي محتاجة تملي ٧ تانكات يا سيندريلا عشان توصلي للتوازن في حياتك:

- ١ - تانك علاقتك بربنا.
 - ٢ - تانك علاقتك بأهلك.
 - ٣ - تانك علاقتك بصحابك وزمايلك في الشغل أو الدراسة أو الاهتمامات.
 - ٤ - تانك علاقتك بجوزك.
 - ٥ - تانك علاقتك بولادك أو أي حد معتمد عليك في الرعاية.
 - ٦ - تانك علاقتك بنفسك.
 - ٧ - تانك علاقتك بالمجتمع والعالم اللي حواليك.
- = سبع تانكات!! هملي كل دول إمتى؟ مفيش أوكازيون؟ على فكرة
 بقى أنا مش فاهمة أي حاجة وعازية أروح!
- تروحي مين هو أنا لسه شرحتهم حتى! طب بصي أنا هديكي كتاب
 صغير تقريه يشرح لك ببساطة كل تانك من دول معناه إيه وبيتملي إزاي،
 وبعدين الواجب بتاعك للمرة الجاية إنك تحددى لي إيه التانكات الفاضية
 أو اللي عندك فيهم مشكلة وهاتعملي فيهم إيه؟ ماشي؟
- = تمام بس في مشكلة!
- إيه؟
- = مافيش فيهم تانك البطن!
- غوووووري يا سيندريلا

إزدهري يا فوزية

الإنسان عنده مستويين من الاحتياجات... حاجات بنحتاجها عشان «نعيش» وبس زي الأكل والشرب والنفس والحاجات اللي من غيرها حياتنا بتنتهي، وحاجات بنحتاجها عشان «نزهري»!

وفي فرق كبير بين إننا نعيش وخلص وبين إننا نزهري، والمستوى الثاني من الاحتياجات ده - بتاع الإزدهار - هو اللي إحنا هنركز عليه دلوقتي، لأن ماينفعش أقصى أمنيته في الحياة تكون «أنا عايزة أعيش»!

وعشان أقدر أشرح لك الاحتياجات بتاعت الإزدهار هاستخدم نفس التعبير اللي الكاتب جون جراي استخدمه عشان يشرح احتياجات الإنسان. جون جراي وصف احتياجات دي على إنها تانكات في حياتنا، زي ما المستوى الأول من الاحتياجات له تانكات بنملها من أكل وشرب ونفس عشان نعيش، المستوى الثاني برضه له تانكات - أعمق شوية - بنملها عشان نزهري ونتوازن، فنقدر نحس بالسعادة جوانا ونحط البصمة اللي إحنا موجودين في الدنيا عشان نحطها.

وقبل ما نحكي عن كل تانك فيهم بالتفصيل، محتاجين نقول شوية قواعد:

أولا، أنا شخصيا طول عمري أما كنت أحس بضيق أو عدم رضا في حياتي وكنت اشتكي لأمي مثلا كانت دايمًا تقولي «صلي ركعتين، استغفري، اقري قرآن».

كنت أعمل كده فعلا وارتاح شوية، بس أحس إني إجمالًا كده لسه مش مبسوطة، فأروح اشتكي لواحدة صاحبتني مثلا، فتقولي نصيحة تانية خالص «اخرجي، اتفسيحي، اشترى حاجة لنفسك» وهكذا.

طب أنا أعمل إيه دلوقتي؟ أقعد في البيت أصلي ولا أخرج وأبسط نفسي؟ أسمع كلام مين فيهم إمتى؟

إجابة السؤال ده ببساطة إن مفيش إجابة! كلها اقتراحات بتعبر عن احتياجات مهمة ومختلفة، وهي دي القاعدة الأولى! الإنسان عامة مش مخلوق بسيط مكون من حاجة واحدة بس وخلاص، الإنسان عبارة عن روح ونفس وعقل وقلب وجسد... وكل حاجة فيهم ليها احتياجات مختلفة! بالتالي ماينفعش الواحد يركز على احتياج واحد بس في حياته ويهمل الباقي! السبع تانكات دول كلهم مهمين والتوازن بينهم كلهم بيخلينا سعداء. في وقت هتلاقي نفسك فكييتي وارتاحتي مجرد ما تقعد تدعي ربنا مثلاً، ووقت تاني هتبسطي أما تقعد تنظمي حياتك وتهتمي بنفسك وتحطي لها أهداف، ووقت ثالث هتبسطي أما صحابك يجولك وتضحكوا وتهزروا وتحسي إنك شخص محبوب من الناس، ووقت رابع أما تنزلي عملي عمل تطوعي في الجمعية اللي جنبك أو تساعدي فقير وهكذا. كلهم أبواب مختلفة للسعادة، وكلهم مهم نخط عليهم ونهتم بيهم زي ما بنهتم بفيتامينات جسمنا كلها مش بتركز على واحد بس ونسيب الباقي فجسمنا يتعب!

القاعدة الثانية المهمة جداً، إن الحاجة اللي إنتي محتاجاها عشان تملي التانكات دي موجودة حواليك بالفضل! كل شيء محتاجه عشان تحققي التوازن موجود فعلاً في حياتك، أو مال إنتي متلخبطة وتايهة ومش عارفه تشبعي احتياجاتك ليه؟

تخيلي معايا كده المثال ده: لو أنا قلت لك إنتي متأكدة مية في المية إن مفتاح العربية مثلاً موجود في الأوضة الفلانية وانت دي دورتي ومش لاقية المفتاح يبقى معناه إيه؟ إنك أكيد مادورتيش كويس! يمكن عمالة تدوري في درج واحد بس في الأوضة، أو يمكن بتدوري في أوضة ثانية أصلاً... أو جايز مش عارفة شكل المفتاح اللي بتدوري عليه أساساً:

نفس الكلام، كل حاجة محتاجاها عشان تملي التانكات بتاعت حياتك موجودة بالفعل! الفكرة كلها إنك تركزي وتعرفي إنتي محتاجة إيه بالظبط عشان تاخديه، وزى ما ممكن تبقي مش لاقية مفتاح العربية عشان مش

عارفة شكله، ممكن جدا تبقي مش عارفه إيه هي احتياجاتك أصلا عشان تدوري عليها!

وزي ما ساعات بتبقي مش لاقية المفتاح عشان مُصرة تدوري في درج واحد بس في الأوضة، ممكن برضه تبقي مش لاقية احتياجاتك ومش حاسة بالسعادة الداخلية عشان مُصرة تاخديها من مصدر واحد بس! وده هيرجعنا للقاعدة الأولى: التوازن.

عشان تلاقي المفتاح، لازم تدوري في الأوضة كلها! وعشان صحتك تبقى كويسة لازم تهتم بفيتاميناتك كلها، وعشان تحققي التوازن وتلاقي سعادتك لازم تهتم بالتانكات كلها! وكونك مش حاسة بالسعادة - طبقا للقواعد اللي فوق دي - معناه إنك مركزة على درج واحد في الأوضة، أو فيتامين واحد في الأكل، أو تانك واحد في حياتك وعازية تاخدي منه كل حاجة!

إيه اللخبطة دي؟

يعني مثلا، سيندريلأ أول ما اتجوزت كانت كل حاجة جميلة وتحفة وشهر غسل وحاجة عظيمة! حسيت إنها أخيرا لقيت سعادتها الحقيقية مع الأمير وخلاص الدنيا ضحكت لها، فبدأت سيندريلأ - زي كثير منّا - تنسى أو تهمل باقي احتياجاتها وتركز مع تانك واحد بس في حياتها وهو تانك علاقتها بجوزها! بقت تبعد عن أصحابها، تقصر مع عيلتها، تركن أحلامها وطموحتها، تكسل عن الأنشطة اللي كانت بتعملها قبل كده وهكذا، زي حال كثير منّا أول الجواز... مبسوطة بقي وتانك الحب والعاطفة مليان جدا! بس اللي بيحصل بعد فترة إن روحها بتبتدي تشتكي! التانكات الثانية عمالة تنقص وهي مش واخدة بالها، فتبتدي سيندريلأ تحس إنها متضايقة، وعشان هي قررت إن المفتاح في درج الأمير (أو إن سعادتها مش هتيجي غير من الحب والرومانسية) هتروح تشتكي له وتدور على المفتاح عنده هو بس:

- «أنا مخنوقة يا ميرو»

= «تعالى يا سوسو نخرج»
 - «أنا لسه مخنوقة يا ميرو»
 = «خدي الهدية دي يا سوسو»
 - «أنا لسه مخنوقة يا ميرو»
 = «طب هحاول أجيلك بدري تقعد مع بعض»
 - «أنا لسه مخنوقة يا ميرو»
 = «إنتي نكدية يا سوسو!»

- «أنت اتغيرت يا ميرو وما بقتش تحبني زي أول الجواز! طلقني!»
 عارفة، لو ميرو ده عملها قرد! برضه سيندريلا هتفضل مخنوقة، ليه؟
 عشان هي مركزة على تانك واحد بس ومهملة الباقي... فمع الوقت ما بقتش
 سعيدة. وطبعاً مين السبب في تعاستها من وجهة نظرها؟ ميرو! إنت اتغيرت،
 إنت مش بتبسطني، أنا عايزة اتطلق... إلخ.

كام واحدة فينا بعد الجواز بتمحور كل حياتها ونفسيها حوالين جوزها؟
 بتعتمد عليه اعتماد كلي في إساعدها وتهمل أبواب تانية كتير للسعادة في
 حياتها! وقبل ما تقولي لي «غصب عني» افتكري أول قاعدة قلناها: إنتي
 مسؤولة عن حياتك.

طبعاً مش معنى كلامي ده إنك تهملني جوزك! إنما اللي أقصده إنك
 توازني عشان ماتحملش علاقتك بجوزك لوحدها - أو أي تانك تاني -
 المسؤولية الكاملة عن سعادتك أو تعاستك!

أنا شخصياً من كذا سنة لما كانت تجي لي واحدة بتشتكي مثلاً من
 جوزها أو من مشاكل في تربية ولادها أو من أهلها أو أهل جوزها... كنت
 بسمع المشاكل دي وبعدين أقعد أشرح لها قواعد في العلاقات الزوجية
 والفرق بين الراجل والسب وقواعد في تربية الأولاد وبر الوالدين... إلخ.
 مع الوقت لقيت إن ساعات كتير المشاكل دي فعلاً بتتحل، بس بتفضل
 البنت نفسها مش سعيدة! كأن في حاجة ناقصاها! فبقيت بعمل حاجة تانية،

بقيت أول سؤال بسأله للبنات أما تخلص قصتها «احكي لي عن حياتك، بتعملي إيه؟ وقتك بتقسميه إزاي؟ إيه هي هواياتك؟ إيه خطتك لحياتك؟» وهكذا، وكانت المفاجأة!

جربي تسألني أي مجموعة بنات عشوائية السؤال الأخير ده وبعدين جربي إسألهم «إيه هي المشاكل اللي بتواجهك أو إيه الحاجات اللي بتضايقك مثلا من جوزك أو ولادك أو الحياة عامة»... إسألني السؤالين دول وراقبي السرعة والتلقائية في الرد!

كلنا بنعرف بسرعة جدا نجواب على السؤال الثاني بتاع المشاكل... وده مش عشان إحنا نكديين ولا حاجة بس عشان المشاكل دي بتبقى عرض ظاهر لمرض ثاني مستخبي جوه وهو عدم التوازن بين الاحتياجات وعدم وجود رؤية محددة للحياة.

عضمي بيوجعني كتير ده عرض، إنما نقص التوازن في العناصر الغذائية في الأكل أدبى إلى نقص فيتامين «د» أو نقص كالسيوم، هو ده المرض! عشان كده أما غيرت السؤال ودخلت في حياتها هي، قبل حياة جوزها وولادها، وساعدتها تكتشف عدم التوازن اللي عندها وتغير طريقة الحياة من واحدة فاضية من جواها وبالتالي مركزة مع جوزها وولادها والعالم والناس، لواحدة عندها توازن وحياتها مليانة وفيها رؤية مخليها سعيدة ومشغولة، ومركزة طاقتها في المهم فعلا، مش في مين اتخاف مع مين... ساعتها ٧٥٪ من مشاكلها اتحلت لوحدها! وده على فكرة مش معناه إن مفيش مشاكل زوجية ولا في حموات يتفات لها بلاد ولا حاجة، لا طبعا! إنما اللي أقصده إن عدم التوازن في الحياة والتركيز على تانك واحد أو اتنين بس بيخلينا فاضيين من جوه، وبيخلينا نكبر كل مشكلة جوه دماغنا ونديها حجم أكبر من حجمها بكثير!

الخلاصة: عشان تبقى سعيدة محتاجة تمللي كل التانكات دي، علاقتك برينا وبأهلك وبصحابك وبجوزك وبنفسك وبولادك وبالمجتمع اللي حواليك! وكل ما تلاقي نفسك مش لاقية المفتاح افتحي درج ثاني ودوري

فيه، كل ما تلاقي نفسك تايهة ومش مبسوطة ركزي على تانك تاني وتالت،
لحد ما توازني بينهم كلهم وتلاقي سعادتك!

علاقتك بجوزك



علاقتك باصحابك



علاقتك بأهلك



علاقتك بربنا



علاقتك بالمجتمع



علاقتك بنفسك



علاقتك بأولادك



كده عرفنا أسامي التانكات وأهمية التوازن بينهم؟ تعالي نشوف هنملاهم
إزاي...

المقابلة الرابعة:

- ها عمليتي إيه؟ فهمتي حاجة من الكتاب؟

= (ابتسامة بلهاء).

- طيب هشرح لك.

التانك الأول: هو علاقتك بربنا، والعلاقة دي هي الغذاء الأساسي لروحك، الروح يا سيندريليا هي النفخة اللي ربنا نفخها فيكي... فبالتالي عشان تغذيها لازم ترجعي للأصل! لازم تتواصل مع الخالق وتحبيه وتحسي بحبه ودعمه ليكي، لما بتفقدي الإحساس بالتواصل مع ربنا الحياة تبقى جحيم، تبقى تعبانة وقلقانة وحاسة إن إنتي اللي بتعملي كل حاجة في الدنيا لوحدك، ولما بتملئ التانك ده بتحسي إنك مش لوحدك وإن ربنا معاكي دايمًا، بتحسي إنك مطمئنة مهما مريتي بمشاكل لأنك عارفة إن ربنا له حكمة فكل حاجة.

وعشان يا سيندريليا تحققي التواصل اللي يغذي روحك فعلا وبحسك بالطمأنينة دي لازم تبقى علاقتك بربنا قائمة على «جودة» مش أي علاقة وخلص!

= يعني إيه قائمة على جودة؟

- هسألك سؤال يا سيندريليا: لو إنتي نفسك تبقى علاقتك قوية بحماتك مثلاً هاتعملي إيه؟

= حماتي إيه دي مش بتطيقني!

- بلاش! لو نفسك يبقى علاقتك قوية بيا مثلاً - لا قدر الله - ينفع أكون بكلمك وإنتي سرحانة في عالم ثاني ومش مركزة؟ ينفع تكوني بتكلميني وإنتي مش دريانة بتقولي إيه ولا عايزة إيه؟ ولا هتبقى مركزة معايا؟
= لا هركز معاكي طبعاً!

- هتركزي معايا عشان تفهميني وتفهمي أنا عايزة أقولك إيه لأنك لو ماركزتيش معايا وسمعتيني كويس مش هتعرفيني، ولو ماعرفتنيش كويس

مش هتجيبني! وأنا كمان لو حسيتك مش مهمة بيا وأنا قعدة معاكي مش
محب أقعد معاكي تاني... صح؟

=عظمة على عظمة يا ست!

- أهو ربنا بقى أهم مني ومن أي حد هتهتمي وتركزي وإنتي بتتكلمي
معاه وبتسمعيه، ومع ذلك مش بنعمل كده! بنكلم ربنا وإحنا سرحانين
في مليون حاجة تانية!

= يعني أعمل إيه؟

- يعني لو عايزة تملي التانك ده حاولي تتعرفي على ربنا فعلا عشان
تقدري تعرفي هو عايزة منك إيه في كل مرحلة في حياتك، تبقي حريصة
إنك تفهمي هو بيقدر الأمور إزاي ويحبك تعملي إيه، تتكلمي مع ربنا
باللي جواكي وتحسي إنه فعلا سامعك وشايف اللي في قلبك من غير
حتى ما تقولي حاجة، تفهمي مين هو ربنا اللي خلقك؟ تفهمي كلامه وإيه
المطلوب منك فيه، مش تقريه وخلاص وتعدي الحسنات وتقلبي الصفحة
حتى لو مش فاهمة، تعملي لنفسك وقت في اليوم للخلوة والكلام مع
ربنا، عشر دقائق حتى لو حدك تحكيه فيهم عن كل اللي شاغللك وكل
اللي مخوفك وكل اللي نفسك فيه، تطلبي منه إنه يخليكي تعرفيه وتحبيه،
تطلبي منه طلبات كبيرة لأنك واثقة فيه سبحانه وتعالى وعارفه إنه كريم
حتى لو إنتي بتغلطي أو مقصرة، تشكري ربنا على نعمه عليك وتطلعي
كل الكلام اللي في قلبك وساعتها... التانك ده هيبدأ يتملي! وخلي بالك
يا سيندريل التانك ده أخطر وأهم تانك في السبعة... عارفة ليه؟

= ليه بقى؟

- لأن في ناس بتبص لعلاقتها بربنا على إنها مصدر للراحة النفسية زي
اليوجا ولا الموسيقى كده! حاجات بعملها في وقت معين في اليوم عشان
أرتاح... إنما باقي حياتي ملهاش علاقة بربنا، ومش ده اللي أنا عايزاكي
تعمله يا سيندريل! عايزاكي تعملي علاقة بجودة مع ربنا مش عشان إنتي
ترتاحي وخلاص إنما عشان تبقي دايمًا فاكرة إن بقيت جوانب حياتك

بتلف حوالين حاجة أكبر منك إنتي وأكبر من اللحظة اللي إنتي فيها دي،
تبقى دايما مركزة في كل يوم وكل حاجة إنتي بتعملوها على فكرة إنتي
إتخلقتي عشان تعملي إيه... مش مجرد إيه اللي هيسطك وخلاص، أو
إيه اللي الناس عايزاكي تعملية.

عشان كده يا سيندريليا بقولك تاني، التانك ده أهم واحد في السبعة،
لأنه لو اتملى صح بيخلي حياتك كلها ليها قيمة، كل أدوارك يبقى ليها
معنى، اختياراتك وعلاقتك بجوزك وبأهلك وبشغلك وبصحابك وكل
حاجة، بتبقى لربنا.

عرفتي أول واجب عليكى؟

= أركز في الجودة بتاعت علاقتي برينا! على فكرة جودة بالإنجليزي
يعني كواليتي! ولو كتتي قلتي لي كواليتي من الأول كتتي وفرتي على
نفسك كل الشرح ده لأن أنا أصلا مواصفات عالمية على أرض مصرية
ولا مؤاخذه!

- ده إيه الحلاوة دي!

التانك الثاني بقى بتاع علاقتك بأهلك وهنركز فيه على مامتك وباباكي
بالذات. دايما يا سيندريليا في علاقتنا بأهلنا بنبقى محتاجين نحس منهم
بالحب والدعم والتقبل الغير مشروط، أو اللي ملوش علاقة بإحنا عملنا
إيه أو معملناش إيه، ودي أحلى حاجة في علاقة الأب والأم بأولادهم
واللي أما مش بتكون موجودة بنحس إننا ضعاف ومش حاسين بالأمان
وملناش قيمة.

وإحنا صغيرين كنا لازم نعتمد اعتماد كُلي على أهالينا عشان نملى
التانك ده، إنما أما كبرنا بدأنا نفهم إن في أهالي مش هاتعرف تدي إحساس
الحب والدعم بالشكل ده لولادهم، ممكن نتيجة إن هم أنفسهم مفتقدينه
من أهلهم، أو نتيجة إنهم عندهم نظرة غلط للتربية الصحيحة، أو نتيجة إنهم
ماتوا زي باباكي ومامتك كده يا سيندريليا، أو أيا كان السبب، فالحل ساعتها
لو لقينا إن أهلنا مش هيقدرُوا يدونا الدعم اللي إحنا محتاجينه، إننا ندور

على بدائل تانية نملئ بيها التانك ده، ونندي الدعم ده لنفسنا. ممكن مثلا نحاول ناخذه من عم أو خالة أو أي حد يقدر يسمعنا ويفهمنا ويحسننا بالحب، وممكن لو متأثرين أوي بفقدان الإحساس ده من أهلنا نحتاج ساعات نروح لدكتور نفسي أو حد مختص عشان نتكلم معاه ويساعدنا.

اللي يهمني جدا يا سيندريلا دلوقتي إنك تتصالح مع فكرة إنك مش لاقية الحب والمساندة دي من أهلك! لأن - صديقي - حتى لو أهلك كانوا لسه عايشين ومش بيدوكي حب ومساندة بالطريقة الصح فهيكون صعب جدا إنك تغيريهم! فإنك تشيلي من أهلك بسبب مواقف قديمة أو إنك تصممي إنك تغيري طريقتهم لو كانوا لسه عايشين، مش هيعمل أي حاجة غير إنه هياذيكى إنتي وهيشنت تركيزك عن الطريق بتاعك!

= يعني أعمل إيه لأنني فعلا متضايقه من إهمال بابا - الله يرحمه - ليا من ساعة ما اتجوز مراته القرشانة! أعمل إيه في القصة دي؟ أنا شايلة منه جدا!

- لو عابزة تكمل حياتك فعلا يا سيندريلا وإنتي سعيدة، وتبقي مسؤولة عن اللي جى زي ما قلنا قبل كده، حاولي بدل ما تفضلي تندي حظك إن باباكي ولا مامتك ماتصرفوش صح... الأفضل من كده إنك تحاولي تخرجي الزعل اللي جواكي ده مع صديقة أو حتى مع نفسك... وبعدين تدوري لأهلك على أي أعذار وعلى أي مواقف تانية حلوة عشان تهدي من ناحيتهم.

= أعمل ده إزاي بقى؟

- يعني إنتي دلوقتي متضايقه من إهمال باباكي ليكي، صح؟ ممكن مثلا تبدأي تكتبي أو تتكلمي مع حد من صحابك وتطلعي كل المواقف اللي وجعتك قبل كده وحسني فيها بالإهمال، كل مشاعر الغضب والضيق والحزن والخوف اللي جواكي، كل أحاسيسك كأن الموقف لسه حاصل حالا! وبعد ما تطلعي كل الشحنة السلبية دي من قلبك حاولي تدوري جواكي على التفهم، على اللي بتحبيه في باباكي، على اللي عذراه

في تصرفاته. يعني ممكن تفكري مثلاً إنه باباكي اختار الست دي عشان كان فاكراً فعلاً إن ولادها هيقوزي إخوانك، أو إنه اتشغل عنك في شغله بعد الجواز عشان كان فاكراً إنه أما يحاول يعيشك في مستوى أحسن ده هيكون كويس ليكي بعد وفاته... يعني، دوري جواكي على التسماح والحب عشان تداوي اللي حصل زمان... يمكن ده اللي هو اتعلمه في التربية، يمكن كان فاكراً إنه كده بيحميكي، يمكن ويمكن بس المهم إن باباكي ومامتك كانوا من جواهر طبعاً بيحبوكي حتى لو اتصرفوا غلط! فاتحرري من اللوم عليهم واحمدي ربنا إنه فتح لك أبواب تانية تحسي بالحب منها في حياتك.

= أنا لو عملت اللي بتقوله ده وافكرت المواقف اللي شايلها في قلبي هعيط جامد وهبقى فتحت على نفسي فتحة نكد!

- عيطي يا سينديلا، لو ما طلعتيش اللي جواكي هتفضل طول عمرك تعبانة وهيحصل عندك مشاكل كتير هكلمك عنها في المرات الجاية، بس صدقيني إنتي محتاجة تخرجي مشاعرك وتصالحي أهللك من جواكي عشان يبقى عندك توازن في حياتك، ولو كانوا أهللك لسه عايشين كنت قلت لك إنك محتاجة كمان بعد ما تصفي قلبك من أي مواقف قديمة شايلها وتنصفي التانك ده، إنك تمليه بقي، وتانك الأهل ده بيتملي يانك تهتمي بعلاقتك بيه، تاخدي بالك منهم، تحاولي ترضيهم، تقعي معاهم وإنتي مشغولة بيه مش مشغولة عنهم، تعملي علاقة بجودة مع مامتك وباباكي وتهتمي بيهم ويحكاياتهم واهتماماتهم مش بس عشان هما كبيروا مثلاً ومحتاجين لك! إنما عشان إنتي نفسك محتاجة العلاقة دي مهما كبرت وواتجوزتي وخلفتي ومهما كانوا هما قاسيين عليك حتى! إنتي محتاجة تراعي أهللك وتاخدي بالك منهم وتوديهم وتحسسيهم دايماً بحبك.

= أنا حاسة إنك بتحيني زي مامي يا طنط أشجان.
- طنط أما ينططك! إنتي هاتعملي لي فيها مراهقة؟

= سوري سوري يا طنط، المهم: يبقى كده أعمل علاقة بجودة مع ربنا

وأصالح أهلي وإيه كمان؟ كملي وإشجيني يا أشجان.

- التانك الثالث بقى بتاع الصحاب والضحك والفرقة! مهم جدا تملي التانك ده يا سيندريللا وتديله وقت، تهتمى بصحابك القدام وتكونى صداقات جديدة على طول. الصحاب القدام بيعجوكى زي ما إنتى كده وبتبقى على طبيعتك معاهم... والصحاب الجداد بيخلوكى تكتشفى حاجات جديدة فى نفسك! مهارات جديدة، اهتمامات مختلفة، وهكذا. لو كل صحابك قيران يا سيندريللا خليفهم صحابك برضه بس ابتدي صاحبي ناس تانية. دخلي ناس جديدة فى حياتك واهتمى بيهم. قولي للناس اللي بتحبيهم إنك بتحبيهم، شاركهم مشاكلهم واخرجي معاهم وإديهم وقت «بجودة» برضه، لأن مفيش حاجة فى الدنيا هتغنيكى عن اللمة الحلوة.

= تانى جودة؟ مش قلنا كواليتي! طب دلوقتي أنا مابعرفش أعمل صحاب أعمل إيه بقى؟

- حاولي يا سندريللا. اقري كتاب «كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر فى الناس» بتاع ديل كارنيجي وحاولي تطبقي اللي فيه. إبدأي الأول مثلا بتقديم مساعدة لحد، وبعدين واحدة واحدة اتعرفوا على بعض. إبدأي بإنك تبسمي للناس اللي حواليكى وتفتحي معاهم مواضيع وإنتم واقفين فى السوبرماركت حتى! عودي نفسك يا سندريللا تعملي صداقات وتهتمى بيها عشان إنتى محتاجة صحاب فى حياتك! محتاجة شوية الضحك اللي بيبقى معاهم عشان تاخدي طاقة تكلمي بيها الطريق. محتاجة ناس تتكلمي معاها وإنتم متضايقة. محتاجة دعم وفرقة وكلام من القلب وعلاقة اجتماعية قوية مع صحابك عشان الحياة تهون.

= الناس وحشة يا أشجان!

- الناس فيها الحلو والوحش! وسعي دايرة معارفك وهتلاقي إن فى ناس كويسة وزى الفل!

= معنديش وقت أشوف حد! المسلسلات التركي ١٠٠ حلقة!

- لازم تطلعي وقت! إن شالله ساعة فى الأسبوع ولا حتى كل أسبوعين

تخرجوا سوا! المهم إنك تبقى عندك دايرة صحاب بتتواصلوا وتتقابلوا وتتسبطوا وتساندوا بعض مهما كنتي مشغولة! ومش بس صحاب... إعملي كمان علاقات مع ناس عندهم نفس اهتمامتك، يعني لو بتحبي التصوير مثلا اتعرفي على ناس في المجال ده لأنهم هيضيفوا لك حاجة في حياتك... صحابك - مهما كانوا قريبين ليكي - ممكن مايسعدوكيش فيها عشان ما عندهم نفس الاهتمام.

= يبقى علاقة مع ربنا ومع أهلي ومع صحابي ومعارفي... كل دي علاقات؟ وإيه ثاني!

- التانك الرابع بقى علاقتك بجوزك!

= أيوه بقى! خشي لي على تانك جوزي... الحب الحب... الشوق الشوق!

- الموضوع بسيط، زمان كانت علاقات الجواز بتبقى مينة على الاحتياج للأمان والاستقرار والدعم المادي أكثر من أي حاجة تانية. كانت ناس كتير ماشية بمبدأ «ضل راجل ولا ضل حيطة»... إنما دلوقتي الوضع اختلف! الحيطة عند ناس كتير بقيت أحلى لأن الناس بقيت تدور على «جودة» معينة في العلاقة! بقى الاستقرار لوحده مش كفاية، وبقينا بندور على احتياجات تانية زي الرومانسية والتواصل والدعم النفسي والمساعدة في تربية الأولاد وهكذا. وده يخليكي يا سينديلا محتاجة تتعلمي إزاي تعلي جودة علاقتك بجوزك عشان تقدري إنتي وهو تاخدوا احتياجاتكم من الجواز! والموضوع ده بصراحة كبير ومفיש مجال نفصل فيه دلوقتي عشان متأكدة إنني لو فتحت كلام عنه في براكين هتفجر، فخلينا نعمل لموضوع الجواز ده وقت خاص لوحده. بس السؤال عامة المفروض يكون: هل أنا كزوجة فاهمة طريقة التعامل مع الراجل؟ فاهمة الفرق بين شخصية الراجل والست؟

= أكيد فاهمة! الراجل راجل والست ست!

- ده إيه النباهة دي!

= بصبي أنا وجوزي بتخايق كثير بس أنا مش قلقانة أوي عارفه ليه؟
لأنني دايما حطه في دماغى اللامؤاخذه الشوز!

- الشوز؟ اللي هي الجزمة يعني؟ إنتي مش حاطه في دماغك جزمة!
ده مول كامل سبع أدوار جزم بس!

= لا أنا قصدي إني دايما فاكدة يوم أما لف البلد كلها عشان يلبسني
الجزمة... وده مطمئني، أكيد طالما اتجوزنا عن حب يبقى زي ما أسامة
يقول هنعيش بالحب ونموت بالحب... والحب الحب.

- لا سياتك إنزليلي كده من على سلم الأحلام واهبطي على أرض الواقع!
الجواز عامل زي الشركة، لو بدأتها صح وميه ميه بس بعد كده أهملتها
يبقى باظت الشركة! ولو عايزة تحافظي على الشركة لازم تركزي وتقري
وتفهمي وتدرسي أحدث طرق التسويق والإنتاج والإدارة... ولو حصل
مشكلة تتكلمي مع استشاري محترف وهكذا عشان الشركة تكبر وتنجح!
= يا نهار أبيض يعني أعمل إيه! ده أنا هروح أرفد مدير الشركة النهاردة!

- إنتي وجوزك مديرين الشركة يا سيندريل! اللي أقصده إنك ببساطة لازم
تتعلمي إزاي تبني جوازة ناجحة. شوفي النماذج الكويسة اللي حواليك
واتعلمي منها... اقري كتب أو احضري محاضرات عن الجواز واسألني
نفسك دايما: هل الجو العام اللي بيني وبين جوزي مبني على الصداقة
والتشجيع والتقدير والاهتمام والمشاركة؟ ولا الجو كله نقض وتوبيخ
ووقوف على كل كلمة وكل غلطة؟ هل في بينا أمان إن كل واحد يطلع
اللي جواه من غير ما يلبس ماسكات؟ يتكلم عن أحلامه وأفكاره ومشاعره
ومخاوفه من قلبه؟ ولا مش بتتكلم عشان خايفين من الإهمال أو من
إصدار الأحكام أو حاسين إن مفيش بينا أصلا حاجة مشتركة نتكلم فيها؟
هل بنهتم ندي لعلاقتنا وقت خاص بعيد عن روتين الحياة اليومية... ولو
مرة في الأسبوع كده نخرج لوحشنا أو نقعد نتكلم زي أيام الخطوبة أو
كتب الكتاب؟ العلاقات الاجتماعية.. أي علاقة اجتماعية يا سيندريل
بتزدهر بشرط واحد مهم وهو إنك تديها quality time أو وقت بجودة!

حتى يا سيندرىلا بعد ما تخلفي، لازم تعملي وقت خاص بينك وبين
جوزك لو حدكم، تشربوا شاي كده وترغوا وتهزروا وتكلموا عن حياتكم
وتسمعوا بعض.

طيب هسألك سؤال ذكاء يا سيندرىلا: لو واحدة مش متجوزة هتعمل
إيه في التانك ده تحديدًا؟ سيندرىلا، سيندرىلا!!!!

= خخخخخخخخخخ

- غوري يا سيندرىلا!



بس أنا سينجل!

كل مرة تقريبا يدي محاضرة عن التوازن ويشرح فيها تانك العلاقة مع الزوج والاحتياج العاطفي... بتسأل نفس السؤال: بس أنا سينجل مش متجوزة! هملى التانك ده إزاي؟

عشان نكون واقعيين في فراغات معينة في حياتنا أو تانكات معينة بنحتاج حد تاني يملأها معنا، زي الأهل أو الصحاب أو الزوج وهكذا، لكن الخبر السعيد إن كل واحد في دول - الأهل أو الصحاب أو الزوج - هو تانك واحد بس في حياتك... وزي ما قلنا قبل كده ما ينفعش دايما تمحوري حياتك حوالين احتياج واحد بس وتحطي عليه كل المسؤولية عن تعاستك خاصة لو حاجة مش بإيدك، زي الجواز.

لكن الحاجة الأكيدة إنك لو مش متجوزة... أما بتبتدي عملي توازن في كل جوانب حياتك التانية، علاقتك برينا وبأهلك وبصحابك ولسه هتكلم عن علاقتك بنفسك وبالمجتمع اللي حواليك، لما بتبدأي توازني وتدي لنفسك باقي احتياجاتك وتبقي مستقرة نفسيا هتلاقي حاجة جميلة جدا بدأت تحصل:

أولا، هتفهمي نفسك أكثر وحتفهمي إنتي بتحبي إيه وبتكرهي إيه، إيه مميزاتك وإيه عيوبك، إيه مخاوفك وإيه الحاجات اللي بتوقفك، هيبقى عندك سيطرة أكثر على مشاعرك وأفكارك... وهيبقى عندك فكرة أوضح عن الحياة اللي إنتي فعلا نفسك تعيشها، وده كله هيبقى عندك صورة أحسن لشخصية الزوج اللي إنتي عايزاه!

خدي بالك إن نسبة الطلاق اللي عدت ٤٠٪ دي من ضمن دلالتها إن في مشكلة في اختيار شريك الحياة! الناس بقت تتجوز وخلص، طالما الجوازة حلوة من وجهة نظر المجتمع يبقى يلا ندوس! إنما هل الشخص ده فعلا هيربحني، متوافقين مع بعض، هنقدر نفهم ونحتوي وبعض ونبقى صحاب وكل واحد فينا هيساعد التاني يبقى إنسان أحسن؟ محدش مركز في الحاجات دي مع إن الحاجات دي هي اللي فعلا بتعمل جودة في العلاقة

الزوجية بعد كده! وليه محدش مركز؟ لأن أغلب الوقت بتبقى البنت أصلاً مش فاهمة نفسها، مش عارفه هي عايزة إيه، مش عارفه الحاجات اللي بتبسطها ولا عارفه الغاية من حياتها اللي تخليها تتجوز الشخص المناسب اللي يساعدها فعلاً على تحقيقها. في حالة من التوهان كده عند بنات كثير بتخليها تتخيل إن الحل هو إنها تتجوز أول حد كويس يخطب على الباب، أو حتى تتجوز فلان اللي مش مناسب خالص لمجرد إنها بتجبه وارتفعت بيه، وبعد الجواز تلاقي نفسها تاهت أكثر زي سيندريل كده.

عشان كده تركيزك على نفسك وتحقيق التوازن في حياتك ومعرفة الغاية منها قبل أما تتجوزي هيخلي الصورة واضحة جداً بالنسبة لك وأول ما هيجي الشخص المناسب هتعرفيه على طول!

والحاجة الثانية اللي شفتها الحقيقة إن البنت لما بتبدأ تحقق توازن بين باقي التانكات في حياتها بتبقى منفتحة أكثر - مع الوقت - لفكرة إنها تجرب وتشوف عرسان من غير ما تبقى ميتة على الجواز ونفسها تبهرهم أو هتموت وتعجبهم. ولا تبقى - العكس - متحفزة لأي غلطة العريس يغلطها. بتبقى على طبيعتها. بتبقى هي أصلاً إنسانة سعيدة ووجود الحب من الجنس الآخر هيكمل سعادتها مش هيوصلها سعادة من العدم! إنما في كثير من البنات بتبقى كل التانكات عندها فاضية وقاعدة مستتية عريس الغفلة اللي هيتسلها من الوحل ويخليها مبسوطة! فبتجوز ناس مش هما اللي هيسعدوها فعلاً أو بتحط توقعات مش صحيحة عن الجواز!

عشان كده لو إنتي سينجل ركزي على باقي التانكات واعلمي بينهم توازن، وحاولي تطبقي بقيت الحاجات اللي هنقولها في الكتاب عشان ساعتها هتلاقي إنك بقيتي فاهمة نفسك كويس وفاهمة إنتي عايزة إيه، هتبقى سعيدة في حياتك ومستعدة أكثر لدخول علاقة عاطفية ناضجة ومتزنة تكمل السعادة دي.

«إن مهمتك ليست البحث عن الحب! بل، البحث بداخلك عن تلك
الجدران والحواجز التي تبقى بعيدا عن روحك»
جلال الدين الرومي

أما لو إنتي متجوزة، فاعرفي إن مهارات إدارة العلاقة الزوجية مش
بتيجي بالسليقة! ده علم يدرس ويتعمل فيه أبحاث وكتب، فإنتي محتاجة
إنك تتعلمي وتشجعي جوزك إن هو كمان يتعلم، ولو إنتي بتعاني - زي
ستات كثير - إنك إنتي بس اللي دايمًا بتحاولي وتتعلمي وهو لا، فعايزاكي
تعرفي كذا نقطة:

١ - الست بطبيعتها بيسموها home improvement committee
يعني هي مديرة قسم تحسين وتطوير المنزل. مهما كان البيت جميل أو
العلاقة الزوجية مستقرة أو الولاد كويسين، الست بتحب دايمًا تطور وتحسن
وتجود وتحط لمسات جمالية للبيت بالناس اللي فيه.

ودي نعمة كبيرة جدًا لأن الست هي الحنية والرعاية والقلب الكبير
بتاع البيت، الراجل مش كده! الراجل - في الأغلب - مش هيركز إنه
يصلح حاجة غير أما فعلا تنكسر! وممكن تنكسر ومايخدش الموضوع
جد برضه غير بعد كثير، دي طبيعة الراجل، معندوش حته «يلا نظور
ونجود ونحسن العلاقات» عالية زي الست، وده اللي بيخلي أكثر اللي
بيحضروا كورسات وأكثر اللي يشتروا كتب، وأكثر مريدين العيادات
النفسية والكوتشينج وهكذا... الستات مش الرجالة، وعشان كده توقع
نفس درجة التركيز والاهتمام من الراجل - زي الست - ساعات كثير
بيبقى خيال علمي غير واقعي.

٢ - مش معنى كلامي اللي فات ده إنك إنتي اللي تعمل كل حاجة
عشان تحسني العلاقة مع جوزك وهو لا! إنما معناه إنك بدل ما تخلي

قسم التحسين والتطوير بتاعك يقدم كل شوية عريضة وشكوى وطلب اجتماع عاجل لمناقشة الأوضاع المزرية وعرض الطلبات والتهديدات بسحب الثقة وإنهاء الشراكة، إنك تستخدمني أسلحة تانية! إنك تستخدمني لغة تانية تشجعي بيها جوزك وتاخدي منه احتياجاتك.

الراجل مش بيعحب الشكوى الكثير لأنه بيترجمها على إنها «فشل» من ناحيته، كأنك بتقولي له «إنت فشلت في إسعادي، يا فاشل!» مافيش حد بيعحب يحس إنه فاشل، بالذات الراجل... لأن الراجل بيتغذى أصلا على الإحساس بالنجاح والإنجاز والتقدير. الراجل بيعحب التحدي لأنه بيعحسه إنه برنس، وبيعحب التقدير لأنه بيعحسه إنه ناجح وإنه بطل حياتك. وبيعحب يحس إنه سوبر هيرزو عامة في الدور اللي بيقيم بيه، ودي كلها احتياجات مرتبطة بهورمون التستوستيرون عنده، واللي بيعلى ويبدله إحساس بالسعادة أما ينجح وبيحقق إنجاز ما في حياته. لما الراجل يسمع شكوى طول النهار من مراته ويوصل له رسائل مختلفة سواء بتلقيح الكلام أو المقارنة بالغير أو لوي البوز إنه «مش ناجح معاها.. أو مش كفاية بالنسبة لها.. أو مش بطل حياتها» بيعد! بيعد! يشجع ولا حاجة! بينزل ويدخل الكهف وهي دي طريقته في التعامل مع الضيق، وساعات تلاقه راح عرف واحدة تانية على مراته وأغلب الوقت بتبقى مستوى أقل من مراته بكثير! ليه؟ عشان هي هتتفخ فيه وهتديله الإحساس اللي هو محتاجه ده «إنه بطل حياتها وبرنس ومقيش منه!»

وده مش مبرر طبعاً للخيانة! مقيش أي مبرر للخيانة! إنما أنا بحاول أشرح لك طبيعة الراجل واحتياجاته، بحاول أوضح لك إنك لو حاسة إن علاقتك بجوزك فيها مشكلة حاولي - قبل ما تلجأ للشكوى الكثير وتقليبها دراما - إنك تتكلمي باللغة اللي هو يفهمها، اللغة اللي تشجعه، اللغة اللي فيها دلح وتقدير وامتنان لعلاقتكم ببعض، في فرق بين إنك تقولي لجوزك «أنت عمرك ما بتقعد معايا وعلى طول ماسك الموبايل... أنا قرفت من عدم اهتمامك» وبين إنك تقولي له «أنا بحب أقعد معاك جدا

وبتسبط أما بتتكلم مع بعض ... بحب أسمع رأيك ... ما تيحي نقعد نشرب شاي وترغي مع بعض شوية».

في فرق بين إنك تقولي لجوزك «إنت شايل إيدك من العيال وكأنهم مش ولادك ورامي كل حاجة عليا!» وبين إنك تقولي له «العيال ولاد اللذين بيحبوك جدا وبيتأثروا أوي بكلامك أكثر مني، أنا مبسوطة إنك بتصاحبهم، ممكن تبقى تمسك إنت قصة قبل النوم عشان انت برنس الحكايات».

الجمليتين على فكرة ليهم نفس الهدف: إنكم تقعدوا مع بعض، وإنه يشيل عنك الولاد شوية ... إنما الطريقتين مختلفين تماما! الأولى شكوى ونكد، والثانية تشجيع وتقدير. الأولى «أنا مش سعيدة» والثانية «أنا سعيدة وهاكون أسعد!» ومش شرط تكوني فعلا بتحبي رأيه ولا يكون برنس الحكايات! إنتي بس بتقولي له كلمتين حلوين عشان تشجعيه، بتنفخي فيه شوية كده زي ما بتعملي مع ابنك أما تكوني عايزاه يعمل حاجة.

سمعاكي ياللي بتقولي أنا لعبته كل الألعاب لا كده نافع ولا كده نافع، وسمعاكي ياللي بتقولي «وأنا» مين هيشجعني؟ وسمعاكي ياللي بتقولي «المشكلة أكبر من كده بكثير!»

أنا عارفة، وحاسة بيكي، في مشاكل أكبر من كده بكثير، وفي رجالة صعبة، وأكيد هيكون أحسن إن الطرفين يحاولوا يحتوا بعض ويحسنوا علاقتهم، بس إنتي بتعملي اللي تقدري عليه، وأكيد إن واحد يحاول أحسن من إن الاتنين يعاندوا، وكثير من الأوقات بشوف إن لما واحد بس حتى بيبدأ في الإصلاح ... عجلة العلاقة بتبدأ تلف، يعني أما بيدأ الراجل يحس بالتقدير بعد وقت بيبدأ يذئ لمراته حب ودعم أكثر عشان يفضل يحس منها بنفس إحساس التقدير اللي هو بيعبه، ولما مراته بتبدأ تاخذ حب ودعم أكثر بتسبط وتبدله تقدير أكثر وهكذا. وفي الآخر إنتي متجوزة بني آدم مش إنسان الغاب طويل الناب، يعني أكيد مع الوقت هتلاقي أثر.. ولو مالتش هتبقى على الأقل حاسة إنك عملتي أقصى ما في وسعك حتى لو قررتي تنهي العلاقة كلها في الآخر. بس في نقطة مهمة، إوعي تنسي

نفسك في القصة دي، شجعيه ودلعيه وكل حاجة بس ماتعمليش نفسك ممسحة بلاط! اهتمي بنفسك وبعلاقاتك الاجتماعية وإملي باقي التانكات في حياتك عشان تفضلي إنسانة سعيدة من جواكي مهما علاقتك بجوزك أخذت وقت عشان تطور أو حتى لو - لا قدر الله - باظت خالص! الخلاصة، الكلام عن العلاقة الزوجية ده محتاج كتاب كامل! لا... موسوعة كاملة! وعشان تملي التانك ده صح، إنتي محتاجة تفهمي الفرق بين احتياجات الرجل والست، وتعرفي لغات الحب، وفن إدارة المشاكل، والعلاقة الحميمة، ويبقى عندك وعي عامة بالمواضيع المختلفة في الجواز. ومهم جدا كمان إنك تعملي وقت خاص مع جوزك مهما كتتم مشغولين، ساعة حتى في الأسبوع تخرجوا للوحدكم ترغوا مع بعض وتهزروا وتضحكوا بعيدا عن الشكوى والمشاكل وضغوط الحياة اليومية المعتادة. لو حاسه إنه صعب وغضب عنك وما عندكيش وقت وعندك أطفال والحرب على الأبواب؟ افكري دائما القاعدة الأولى: إنتي مسؤولة. حاولي بس يازوزو وإنتي هتعرفي.

خليكي خفيفة

كده إحنا اتكلمنا عن التانك بتاع علاقتك برينا، واللي المفروض يكون قايم على تواصل بجودة بشكل يومي مش مجرد آلة حاسبة بتعد الحسنات، واتفكلمنا عن التانكات بتاعت الأهل والصحاب والزوج، واللي المفروض برضه تكون قايمة على جودة واهتمام. جودة واهتمام يعني نقولهم إنا بنحبهم، نديهم وقت أكثر ونهتم باهتمامتهم، نخصص وقت لصحابنا وقرايينا، نخرج معاهم، نتجنن، نضحك من قلبنا، نشاركهم حياتنا، نتواصل مع الصحاب القدام، ونعمل صحاب جدد في أي مكان بنروح به وهكذا. قبل بقى ما نكمل باقي التانكات عايزة أقولك نقطتين مهمين جدا

ها يخلو كي ترتقي بعلاقاتك مع الناس عموما.

النقطة الأولى، إنك لو مش مالية التانك بتاع علاقتك برينا كويس هتلاقي العلاقة بينك وبين أهلك وصحابك وجوزك وأي حد بقيت علاقة 2D! علاقة ثنائية الأبعاد: أنا وهما، حقي وحقهم، مصلحتي ومصلحتهم. إنما لو مالية التانك بتاع علاقتك برينا ودايما بتسألني نفسك «رينا عايزني أعمل إيه» في كل موقف، وفاهمة إن كل أدوارك في الحياة مرتبطة بهدف أكبر من مجرد رغباتك إنتي ويس، ساعتها هتبقى علاقاتك بالناس 3D يعني ثلاثية الأبعاد: أنا وفلان وربنا مش أنا وفلان بس! هتلاقي نفسك بتراعي ربنا حتى مع اللي بيضايقوكي! وده هيخلي علاقاتك الاجتماعية أرقى وهيخلي التوازن في حياتك أحسن.

النقطة الثانية كمان اللي هتفرق في علاقاتك الاجتماعية، إننا لو متفقين إن اكتشاف نفسك والغاية من حياتك رحلة، فنقدر نقول إن كل الخطوات اللي بنقولها لحد دلوقتي دي عبارة عن تجهيز للرحلة، يعني إنتي حاليا بتحضري عربيتك وبتملئها بترزين وبتجهزي شنطتك وحاجتك عشان تنطلق، وقبل ما تنطلق بقي هانصحك نصيحة مهمة: خليك خفيفة! إوعي وانتي بتحضري شنطتك تحطي فيها طوب وزلط، أو بمعنى أصح أوعي تحطي فيها غل وغيره وحقد ونفسنة عشان كل ده هيصعف إرادتك وهيتقلك! في قصة مشهورة عن شجرة عملاقة كانت موجودة في ولاية كولورادو في أمريكا من قبل ما كولومبس يكتشفها، الشجرة دي عاشت ٤٠٠ سنة، وفي عمرها ده اتعرضت لصعقات من البرق حوالي ١٤ مرة، واتعرضت لعواصف وإنهيارات تلجية عدد هستيري من المرات، ومع ذلك عاشت وفضلت واقفة! المفاجأة بقي اللي حصلت بعد كده إنه بالرغم من إن الشجرة دي كانت بيضرب بيها المثل في الصمود، الأيام عدت وجيش من الخنافس جابها الأرض! هجموا الخنافس على الشجرة من جواها ودمروا قوتها الداخلية تدريجيا لحد ما الشجرة وقعت! شوية خنافس - ممكن إنسان يدوسهم برجله - وقعوا شجرة عملاقة ما قدرش عليها برق وعواصف وأمطار... تخيلي!

القصة دي حقيقية، وفيها درس مهم جدا.

ممکن الواحدة فينا تعدي بمشاكل وابتلاءات كثير في حياتها، ومع ذلك تصمد وتفضل ثابتة، لكن الحاجة اللي ممكن تدمرها فعلا هي النقط السوداء الصغيرة اللي بتكون في قلبها وبتضعف قوتها تدريجيا لحد ما تنهار! عشان كده حافظي على قلبك! مهما كنتي اتقرصتي قبل كده من ناس وتصرفاتهم معاكى حاولي تسامحيهم أو حتى تسامحي الموقف نفسه أو التجربة نفسها، مافيش حاجة بتعطل أد إنك تبقى سايقة في رحلة حياتك وانتي جواكي ضيق أو غل من حد. الغل ده بيأذيكي إنتي وبيخليكي ثقيلة وبيبقى عامل كأنك بتشربي إنتي السم ومستنية الشخص اللي قدامك هو اللي يموت!

نيلسون مانديلا له كلمة جميلة قالها أما خرج من السجن بتقول «حينما خرجت من باب السجن نحو البوابة التي تؤدي إلى حريتي، كنت أعرف أنني إذا لم أترك المرارة والكراهية ورائي، فسأظل محبوسا في السجن!» الضيق والغل والنفسنة دول سجن فعلا! إنتي محتاجة تتصالح مع التجارب المؤلمة وتعديها عشان ماتبقيش مسجونة جواها. والتصالح مع التجربة مش معناه إن الإنسان اللي ضايقتك ده ماغلطش، مش معناه إن مايكونش مكانته عندك اتغيرت، مش معناه إنه خلاص صافي يا لبن، وبلا ترجع بقى أصحاب كأن شيئا لم يكن! لو قادرة تفهمي وترجعي معاه زي الأول يبقى خير، بس لو إنتي شايفة إن تصرفه معاكى كان نقطة تحول في علاقتكم وإن اللي اتكسر بينكم مش هيتصلح يبقى خلاص! ابعدي عنه فوراً واقطعي الصفحة دي من حياتك طالما بتأذيكي وبتفسد عليكى قلبك، وهو قلبك ده مربوط الفرس!

تتصالح مع التجربة يعني عملي كل حاجة تخليكي مش مشحونة غل وكره في قلبك، يعني ترضي باللي حصل آيا كان وتفكري إن أكيد ده الخير ليكي، ممكن ماكتيش هتعرفي عن الشخص ده كذا غير بالطريقة دي، ممكن ماكتيش هتعلمي كذا غير بالموقف ده، ممكن إنتي اللي سكتي عن

كذا أو سمحتي بكذا أو اتنازلتي عن كذا، عشان كده دي النتيجة واديكي بتعلمي، ويمكن الموقف ده يقربكم من بعض أكثر بعد شوية، وده خير، أو يبعدكم عن بعض، وده برضه خير!

التصالح مع التجربة مش عشان تصالحي الشخص ولا عشان هو جميل وبريء وإنتي اللي افتريت عليه! ولا عشان هو مبسوط وسعيد وعاش حياته ومقضيها وإنتي لآ! مش عشانه، مفيش «هو»! طلعيه من حساباتك خالص! إنتي بتتصالحي عشان نفسك، عشان إنتي محتاجة تعيشي وإنتي قلبك نضيف، عشان إنتي حياتك هتبقى سودا لو قلبك فضل مليان ضيق، عشان مفيش حاجة تستاهل، عشان إنتي خايفة على قلبك أكثر ما هو خايف عليه، عشان إنتي تبقي خفيفة ومقبلة على الحياة وما تفضليش حبيسة التجربة دي يوم واحد كمان ولو بينك وبين نفسك، عشان لو فضلتني ثقيلة بالغل والكره في قلبك هتبقى مشتة وعمرك ما هتوصلي للهدف من حياتك!

«التسامح الحق لا يستلزم نسيان الماضي بالكامل»

نيلسون مانديلا

حاولي تتحرري من أي ضيق أو نقمة أو كراهية تجاه أي حد جواكي وتركزي على نفسك عشان ترتاحي، والموضوع ده هتكلم عنه بتفاصيل أكثر في الفصل الخامس.

تعالني ندخل على تانك علاقتك بولادك!

شيك على بياض

بشكل عام في عامل مشترك في علاقتنا بأصحابنا وأزواجنا، وهو إن العلاقة نفسها والحب اللي بينا وبينهم بيكون «حب مشروط» بمقابل إلى حد ما... يعني إيه؟ يعني أنا بحبه عشان هو كويس معايا، عشان بيحبني، عشان صاحبتني إنسانة طيبة، عشان في «مقابل» نفسي ما أنا بحسه في العلاقة معاهم، ولو المقابل ده مبقاش موجود، مهما صبرت على العلاقة واستحملت سوء المعاملة هاجي في يوم أحس باستياء رهيب جدا، وهاحس إنني اتظلمت وتعبت ومش عايزة أكمل!

وده مش معناه إطلاقا إن الناس دي المفروض نعاملها بنظرية «حاجة قصاص» حاجة «بس اللي أقصده إن في توقع معين منهم، بنحبهم جدا وينسامحهم في الغلط وكله، لكن لو الإساءة زادت أوى ممكن نبعد عنهم وممكن كمان نكرهم أو مشاعرنا تتغير من ناحيتهم عادي جدا.

طيب هل كل العلاقات الاجتماعية كده؟ لا، في علاقة مهمة جدا في حياتنا قايمة على الحب «الغير المشروط» وهي علاقتنا بولادنا.

الحب الغير المشروط ده يعني حب ممضي في شيك على بياض «أنا بحبك من غير أي مقابل ومهما عملت»، مهما ولادنا غلطوا بنزعل منهم وممكن نخاصمهم حتى وناخد موقف بس مشاعرنا تجاههم مش بتتغير مستي واحد! ودي من نعم ربنا علينا وعليهم، هما محتاجين الأمان العاطفي ده «إن ماما وبابا بيحبوني دايمًا مهما حصل»، وإحنا كمان محتاجين العطاء ده في الحب، محتاجين نوصل لولادنا الرسالة دي دايمًا في علاقتنا بيهم، إننا مهما زعلنا من تصرفاتكم فإحنا بنحبكم على بياض كده من غير أي شروط! إن مفيش حاجة اسمها «أنا هحبك لو عملت كذا، ومش هحبك لو عملت كذا»، الجملة دي معناها إنك مش في الأمان! معناها إنك أهم إحساس عندك كطفل - اللي هو حب مامتك وباباك ليك - مش مضمون، ممكن بسهولة يتسحب منك الحب لو كسرت كوباية ولا جبت نتيجة وحشة في الإمتحان! والكلام ده متعب نفسيًا جدًا للأطفال وكمًا مش

حقيقي! الحقيقة إنك بتحببه حتى لو كسر الكوباية ولا جاب درجة وحشة ولا عمل إيه، ولازم الرسالة دي توصل له.

وعشان تملي تانك علاقتك بولادك، إنتي محتاجة تدي لكل طفل وقت خاص بينكم تنزلي فيه لسنه وتصاحبيه. تاخدي ابنك ساعة في الأسبوع مثلا وتخرجوا أو تلعبوا مع بعض في البيت. تقفلي الموبايل وتنسي إنك أمه، وتحكي له عن يومك وتسمعي منه عن حياته وصحابه من غير ما تحاولي تفرضي رأيك وإرشاداتك. لو عملتي كده تأكدي إنك - مع الوقت - هتحسي بتغيير كبير في علاقتكم ببعض.

«إذا أردت لأبنائك النجاح، امنحهم وقتاً أطول ومالا أقل»

أبيجيل فان بورين

وحتى لو معندكيش أطفال هتفرق معاكى جدا نفسيا لو حاولتي ترعي أي حد/ حاجة إنتي مش مستنية منها مقابل، حد كبير في السن تهتمى بيه، طفل يتيم، أو حتى زرعة، أو قطعة في البيت.

المشكلة بس إنك ممكن ماتعرفيش تتعامللي مع ولادك وتملي التانك بتاعهم صح لو إنتي من جواكي مش سعيدة ومستقرة نفسيا، وعشان كده إنتي محتاجة توازني بين كل التانكات!

لما بتركب طيارة بيشرحوا لنا في الأول تعليمات الأمان وإزاي ننقذ نفسنا لو حصل مشكلة في ضغط الطيارة أو حاجة، وبيقولولنا نقطة مهمة جدا: لو معاكى حد محتاج مساعدة - طفل صغير مثلا - إلبسي ماسك الأوكسجين بتاعك إنتي الأول وبعد كده ساعديه. مش العكس، ودي فكرة ممكن ننظر منها جدا ونقول عليها «أنانية»! إزاي ألبس أنا الماسك قبل ابني؟ ده أنا ابقى أم وحشة أوي! الحقيقة دي مش أنانية ولا إنتي كده أم

وحشة، انتي مش بتعملي ده عشان مش بتجيبه أو مش همك، بالعكس!
 انتي بتعملي كده عشان إنتي مش هتقدري تساعديه فعلا وإنتي ضعيفة
 ومش متوازنة ومش عارفه تتنفس! وعشان كده أنا كتبت الكتاب ده -
 لحياتك إنتي الأول - قبل أي كلام ممكن أقول هولاك عن تربية الأطفال
 أو الجواز! إنتي محتاجة تظبطي نفسك إنتي الأول، فيكون عندك الطاقة
 إنك تربى ولادك وتهتمي بجوزك. الكوباية الفاضية مش هتعرف تفيض
 على غيرها!

دلوقتي وقبل ما نكمل، خدي وقتك وفكري في الخمس تانكات اللي
 قلنا عليهم، إيه التانك اللي فاضي منهم ومحتاج منك اهتمام؟ وإيه القرار
 اللي هتاخديه عشان توازني بين التانكات دول؟

علاقتك برينا

.....

علاقتك بأهلك

.....

علاقتك بأصحابك

.....

علاقتك بجوزك

.....

علاقتك بأولادك

.....

وعشان نكمل موضوع التوازن ونملأ الكوباية أكثر فتفيض على غيرها،
هانتكلم الفصل الجاي عن تانك علاقتك مع نفسك، وهنبداه بسؤال كبير
أوي: أنا مين؟





الفصل الرابع أنا صاحبتني

«عليك أن تصالح نفسك عشر مرات في النهار،
لأنه إذا كان في قهر النفس مرارة... فإن في بقاء الشقاق بينك وبينها ما يزعج رقادك»
فريدريك نيتشه

للمزيد من الروايات والكتب الحصرية

انضموا لجروب ساحر الكتب fb/groups/Sa7er.Elkotob/

sa7eralkutub.com

او زيارة موقعنا



أثامين....



للمزيد من الروايات والكتب الحصرية

انضموا لجروب ساحر الكتب fb/groups/Sa7er.Elkotob/

sa7eralkutub.com

او زيارة موقعنا

أنا مين؟

«مين هي هبة السواح؟» كان أول سؤال إتسألته في إنترفيو عن الحياة والنجاح والشغف، وأول حاجة جت في دماغي ساعتها: إيه السؤال الصعب ده؟

عمر ك فكرتي في السؤال ده؟ «أنا مين؟»

السؤال ده من وجهة نظري من أصعب الأسئلة اللي ممكن الواحد يجاوبها! فكري كده وقولي لي كنت المفروض أجابو أقول إيه؟

«مين هي هبة؟» هبة بنت سنها كذا، خريجة كذا، بتشتغل كذا... هبة زوجة وأم لطفلين، هبة بنت فلان أو صديقة علان، وغيرها من إجابات ومعلومات صحيحة جداً، بس مش بتجاوب على السؤال «مين هي هبة؟» يمكن لو كان السؤال: إيه هي الأدوار والوظائف الاجتماعية والعملية اللي هبة بتقوم بيها تبقى الإجابة اللي فوق دي هي الإجابة النموذجية، إنما «مين هي هبة؟» ماظنش إن هي دي الإجابة!

«إنتي مين» ده سؤال عشان يتجاوب محتاج واحدة عندها وعي بنفسها هي قبل وعيها بالوظائف المختلفة اللي بتشتغلها، واحدة عارفه هي مين، عارفه كويس هي عايشة ليه، إيه القيم المهمة ليه، إيه أحلامها، إيه اللي بيحركها، إيه مميزاتها وعيوبها، إيه أهدافها وإيه المعتقدات اللي هي عايشة بيها في الدنيا! باختصار: واحدة عارفة مين اللي تحت كل الأدوار الاجتماعية اللي هي بتلعبها دي! عارفه «هي مين».

إيه اللي إنتي تعرفيه عنك؟

السؤال ده محتاج مجهود ووقت وتركيز وعلاقة مع النفس واكتشاف كل يوم لا ينتهي! لأنك مش مجرد بنت ولا زوجة ولا أم ولا طالبة ولا مدرسة ولا ولا، إنتي أكثر من الأدوار اللي بتعليها في الدنيا، أكبر من مجموع المناصب أو العنواين واليفط اللي محطوطة في حياتك. عارفه الوردية؟ إنتي زي الوردية كده! كل ورقة ملونة جميلة في الوردية

دي بتكون عبارة عن دور معين بتلعبه في حياتك، إنما مش هي لوحدها الوردة! الورق والقلب والصاق والريشة وتدرج الألوان والشكل والطبيعة المميزة وكل تفصيلة، مجموع كل الحاجات دي مع بعض بتخلي الوردة اسمها وردة، مش الورق لوحده! الورق ده هو اللي الناس بتشوفه وبتعجب بيه وبتقنعك إن هو ده إنتي مع إن ده مش صح! والدليل إن لو ورقة واحدة من ورق الوردة وقع إيه اللي هيحصل؟ هتفضل برضه وردة! مش بقولك سؤال صعب!

لو عمرك ما فكرتي قبل كده في سؤال «أنا مين؟» يبقى غالبا إنتي حصرتي نفسك في الأدوار اللي بتلعبها في كل مرحلة في حياتك وبس، أم، أخت، زوجة، سيدة أعمال... وهكذا! والمشكلة في الموضوع ده إنك لما بتبني نفسك بس حوالين الأدوار دي بتبقي ضعيفة وهشة جدا! لو خسرتي جوزك ولا وظيفتك، لو فقدتي أهلك أو دراستك أو أي دور من أدوار حياتك، هتلاقي نفسك وقفتي ومابقتيش فاهمة... طب أعيش إزاي من غير «الأدوار» دي! أكمل حياتي إزاي؟ وده لأنك كان عندك وعي عالي بالأدوار دي لكن مش وعي بنفسك إنتي! عايشة أدوار وحياة وتوقعات ناس كثير مهمين جدا إنما إنتي مين... مش عارفه!

تعالني نرجع لورا شوية، الطفل من يوم ما بيتولد وهو بيكون فكرة عن نفسه من خلال تعامل أهله معاه، يشوف نفسه بنضارتهم... «أنا غبي ولا ذكي؟ أنا شاطر ولا فاشل؟ أنا قوي ولا ضعيف؟»... وغيرها من الأسئلة اللي بتساعده يكتشف نفسه وقدراته وهو طفل. بعد كده الدائرة بتاعت الطفل بتوسع شوية ويبداً يروح مدرسة ويكون صدقات ويحتك بالمجتمع اللي حواليه، وكل ده بياثر على شخصيته وعلى مدى وعيه بنفسه. بعد كده بيكبر أكثر ويبداً يسأل أسئلة مختلفة وياخذ قرارات مهمة في حياته زي «مدرس إيه وهلعب رياضة إيه وهصاحب مين» وهكذا... وفي فترة العشرينات تحديدًا بيكبر أوي في دماغ الإنسان سؤال «أنا مين وعازية إيه؟» وكل ده طبيعي جدا!

لكن المشكلة اللي بتحصل لكثير منّا في الفترة دي (بدءاً من أوائل العشرينات بالذات) هي إننا بنلاقى المجتمع اللي حوالينا عمال «يميلنا» إحنا مين ويقولنا نعمل إيه وما نعلمش إيه، وبيفرض علينا بشكل ما إننا بنقى شبه بعض في اللبس والشكل والتفكير ونعيش بأهداف معينة هو حددها مسبقاً وقرر إن هو ده الصح وهي دي الحياة وهو ده النجاح! إنتي أم فدورك بالظبط كذا... انتي مطلقة فمستقبلك شكله كذا... انتي بنت فماتعمليش كذا... وماتحلميش بكذا... ادرسي كذا أحسن لك... واتجوزي بالطريقة دي... وافرشي بيتك كده... وهكذا من القوالب اللي بتتحط فيها وبتخلينا نبعد عن الهوية أو الidentity الحقيقية بتاعتنا.

ونتيجة للقوالب اللي اتفرضت على كثير منّا دي، هتلاقى إن الطبيعي جداً إنك بدل ما تخرجي من العشرينات بروية واضحة لنفسك ولحياتك بعد مشوار طويل من الدراسة والتجارب والأخطاء والاكتشاف... إنك تخرجي بحاجة اسمها Identity Crisis أو أزمة هوية! ودي أزمة خطيرة جداً!

أزمة الهوية: أنا بنت مين يا دادا؟

كلنا عارفين يعني إيه مراهقة، وكثير منّا يسمع عن أزمة منتصف العمر، لكن قليل جداً اللي يعرف إن في أزمة بتحصل للإنسان في المرحلة العمرية من ٢٨ - ٣٥ سنة بالتقريب اسمها «أزمة الهوية»!

في دراسات بتقول إن من آخر ما يكتمل نضوجه في مخ الإنسان (تحديداً في النص الثاني من العشرينات) هو القشرة الأمامية أو الprefrontal cortex واللي هي مسؤولة عن مهارت زي التخطيط والذكاء العاطفي والسيطرة على الاندفاعات وربط الماضي بالحاضر، وبالتالي أخذ القرارات.

كمان في أواخر العشرينات بيحصل تواصل أفضل بين أجزاء المخ المسؤولة عن المؤثرات الاجتماعية من ناحية (زي مثلاً فكرة «الناس

هتقول عليا إيه وهتبص لي إزاي» وبين أجزاء المنع المسؤولة عن التخطيط والمخاطرة واتخاذ القرارات المهمة من الناحية الثانية.

وبسبب التغيرات اللي بتحصل في المنع في الفترة دي زائد مشكلة عدم الوعي بنفسنا اللي إحنا عايشين بيها أصلا من قبل كده، النتيجة إنه وارد جدا في المرحلة دي من حياتك (أواخر العشرينات لنص الثلاثينات) يحصلك أزمة! تلاقي نفسك متلخبطة، بتسألني «أنا مين؟» «أنا عايزة إيه؟» «هو القرارات اللي أخذتها في حياتي قبل كده كانت صح ولا عملت زي الناس وخلاص؟» «هو إيه اللي فحياتي دلوقتي (أنا) فعلا وإيه اللي مجرد تأثير المجتمع والعيلة والناس؟»... «هو أنا عايزة أفضل في الشغلانة دي أو مع الشخص ده؟ ولا مش لاقية نفسي؟» «طب إيه اللي أنا فعلا حابه أعمله؟»... «هو أنا الأولويات اللي حطها في حياتي دي صح ولا غلط؟» وهكذا من الأسئلة الوجودية اللي بتظهر فجأة واللي بنخاف نسألها لنفسنا عشان أحيانا كتير بتبقى إجابتها مفزعة!

من الآخر، في الفترة دي عادي جدا تلاقي نفسك بتغني «ببص لروحي فجأة، لقتني كبرت فجأة، تعبت من المفاجأة، ونزلت دمعتي»... تلاقي نفسك عايزة ترجعي ثاني تدوري على نفسك، كل مشاعرك القديمة اللي أثرت فيكي وانتي معالجتهاش صح تبدأ تطلع... تبدأ أي تشكي في كل حاجة اتعلمتها من غيرك قبل كده، وتحاولي تتخلصي من قيود العادات والتقاليد والقيود والقال! وده مش نكد ولا تمرد وخلاص، في تغيرات حقيقية بتحصل في مخك!

أنا شخصيا فاكرة في ٢٠١٤ حضرت تدريب لدكتور جون جراي في أمريكا، وقعدت في يوم أتكلم مع الراجل عن نفسي وعن اللخبطة والتوهان اللي أنا كنت حاسة بيه في أفكاري وقتها... ساعتها قالني بعد كلام كتير «إنتي هاتتغيري، المرحلة الجاية من حياتك هاتكتشفي مين هبة وهاتتغيري! أو بمعنى أصح هاترجعي لهبة الحقيقية اللي جواكي وهاتشيلي من عليها القوالب اللي اتحطت فيها من المجتمع».

وده حصل فعلا، معتقدات كثير في دماغي ونظرتي للحياة ولعلاقتي بالناس اتغيرت مع الوقت، بالذات بعد الثلاثين! بقيت أراجع حاجات كثير في حياتي - كانت بالنسبة لي مُسَلِّمات قبل كده - بسؤال بسيط جدا: مين اللي قال؟

ربنا اللي قال؟ ولّا العلم اللي قال؟ ولّا المجتمع اللي قال؟

وده سؤال دايمًا تسألينه لنفسك: مين اللي قال كذا؟

لو ربنا اللي قال يبقى سمعنا وأطعنا، المهم تبقي متأكدة إن ربنا اللي قال فعلا مش بتقلدي من غير وعي وخلاص.

ولو العلم اللي قال فالعلم من كام سنة كان بيقول إن الأرض مش كُروية! وده مش معناه إننا نشطب على العلم، إنما معناه إن مش كل كلمة قالها العلم مُسَلِّم بيها. كلام العلم مهم جدا، بس مش مقدس! دي نظرية قصاص نظرية، فلو شاكة في نظرية متهم ادرسي وابحثي واتعلمي وطلعي غيرها... الملعب مفتوح.

ولو المجتمع اللي قال فالمجتمع ده هو أنا وإنتي والناس... وأنا وإنتي والناس دول قرروا من كام سنة بس إن البنت ملهاش حق في التعليم، وإن السود ماينفعش لا يتجوزوا من البيض ولا يمسكوا أي منصب سياسي، وإن الناس مش زي بعض: في عبيد وفي أحرار! ودلوقتي؟ البنات معاها دكتوراه، ورئيس أقوى دولة في العالم كان إسود، والرق إتلقى من أساسه، وكلامي أنا وإنتي والناس ده بقى تاريخ أسود وماحدث أصلا دلوقتي يجروء يفتح بقه في القضايا دي!

حتى على فكرة القواعد المعروفة في طريقة عمل أي حاجة (طريقة الشغل، طريقة الكتابة، طريقة الطبخ وهكذا...) أنا وإنتي اللي حطينها! وأنا وإنتي اللي بعد ١٠ - ٢٠ سنة هانحط غيرها! فليه بتعامل مع العادات والتقاليد البشرية ساعات ولا كأنها قرآن مثلا!

برضه مابقولش نشطب على المجتمع، بس فلتري العادات والتقاليد والقواعد اللي في حياتك! اللي معقول ومافيهوش ضرر ماشي، واللي

بيعطلك أو ملوش أي معنى ولا منطق إرميه ورا ضهرك لأنه عبارة عن
أراء وأحكام ناس زيك مش أكثر، وكمان ٥٠ سنة ممكن جدا يبقى مادة
للسخرية بين الأجيال الجديدة! فبرضه الملعب مفتوح... إعملي إنتي
القواعد والعادات اللي تساعدك في حياتك وشغلك وعلاقاتك، وعيدي
تقيمها كل شوية!

طيب السؤال دلوقتي: أعمل إيه في مرحلة أزمة الهوية دي عشان تعدي؟
١ - خليك عارفه إن اللخبطة في الفترة دي طبيعية جدا وبتحصل
لنا كلنا بس بنسب مختلفة، لأنك لو عندك فهم ووعي لنفسك من وإنتي
صغيرة هيبقى خلاط أزمة الهوية أهدي من اللي طول عمرها ماشية زي
ما المجتمع بيقول وخلاص!

٢ - ركزي إنك في الوقت ده هتلاقي نفسك بتاخدي قرارات جديدة
وممكن تكون مصيرية في حياتك! ودي مش حاجة وحشة أكيد بس خدي
بالك، القرارات اللي مش بس تخصك إنما هتأثر كمان في حياة غيرك (زي
زواج أو طلاق أو تغيير كبير في شغلك أو هجرة مثلا) مهم جدا تفكري فيها
كويس وتستخيري وتستشيري.. عشان أما الوقت يعدي ومرحلة الخلاط
دي تهدي ماتندميش. أما بقى القرارات اللي هتمس معتقداتك ومبادئك
خلي بالك إنك حتى لو أفكارك وألوياتك اتغيرت ما تطلعيش أبدا بره
دايرة الحلال والحرام، عشان ماتبقيش بتصلحي في دنيتك بس بتخسري
آخرتك.

٣ - القرارات بقى اللي تخصك لوحدك ومش بتمس علاقتك بربنا
فنصيحة: اتبعي قلبك، شوفي إنتي لاقية نفسك في إيه واعمليه، جربي
حاجات جديدة وغريبة ومش متعودة تعملها، متركزيش أوي الناس هتقول
إيه لأنهم كده كده بيقولوا، الفرص عموما مش بتستنى حد، والتطور في
العالم أسرع مما تتخيلي، اطلعي من دايرة الراحة بتاعتك وجربي الحياة
وخدي مخاطرة، اسمعي آراء الناس اللي بتحبك بس في الآخر ما تقلدش
وخلاص.

وعشان نرجع ثاني لسؤال «إنتي مين؟» إنسي مؤقتا بس كم المسؤوليات اللي عندك وركزي مع نفسك، على الأقل في الشوية اللي بتقري فيهم الكتاب ده. ركزي مع أي فكرة هتجيلك، أي اكتشاف هتلاقيه، أي هدف هيظهر لك وإنتي بتقري، أي شعور أو قيمة هتكتشفي إنها جواكي. اكتبى كل حاجة وكل خاطرة عن حياتك طول ما إنتي بتقري، وعقبال ما تخلصي هتلاقى في صورة عنك بدأت تظهر، هاتبتدي تعرفي «إنتي مين» ومع الوقت والتجارب الصورة دي هتبقى أوضح وأقوى!

فترة أزمة الهوية دي بتبقى سخيصة وملخبطة فعلا، لكن لو ركزنا فيها على اكتشاف نفسنا الحقيقية بعيدا عن تأثيرات الناس هنحقق حاجات عظيمة جدا!

دلوقتي وقفى قراية واكتبى كل اللي جه في بالك، أي لخبطة جوة دماغك طلعيها على الورق، أي قرار مترددة فيه اكتبه دلوقتي.





ركزي مع نفسك؟ اكتشفي نفسك؟ افهمي نفسك؟
نفسك... نفسك... نفسك، ليه «نفسك» وليه أهتم بنفسي أصلاً؟

خلي بالك من زوزو

تعالى نرجع لمثال التاكسي والملاكي اللي قلناه في الفصل الأول، لو إنتي بتشتغلي على تاكسي وفاهمة إن نجاحك معناه إنك بتحقي إيرادات عالية لصاحب التاكسي عشان يتمسك بيكي وتكملي في الشغلانة ولا حتى تترقي ويحب لك تاكسي أكبر، فلازم تبقي فاهمة إنك مش هينفع تنجحي في شغلتك وتقومي بدورك وإنتي مهملة التاكسي نفسه وماشية تخبطي فيه أو سايباه مش نضيف الناس تقرف تركب معاكى... صح؟ ده حتى أوبر نفسه مش بيشغل حد عربيته قديمة ولا مبهدة!

فلو إنتي فاهمة إنك سايقة التاكسي عشان في دور وهدف معين عايزة تحقيه، هاتهتمي بيه وهاتنضفيه وتعملي له صيانة وتعلقي فيه الجزمة الشيك الصغيرة دي وتكتبي عليه «يا زانقني وجنك فاضي.. حبك بقى ذكرى وماضي»... عشان تشتغلي عليه بمزاج وتطلعي منه أحلى شغل.

نفس الحكاية، إنتي مش بتاعتك، إنتي تاكسي، ربنا إداكي نفسك ومهاراتك وإمكانياتك عشان تحافظي عليها وتطورها وتهتمي بيها، مش بهدف إنك تبسطي وخلاص، إنما عشان تطلعي من نفسك أحلى شغل، تبقي أحسن ما يمكن إنك تكوني وتقدري تحقي مراد ربنا «منك» أو تحطي البصمة اللي إنتي إتخلقتي عشان تسيبها!

بالتالي لا يمكن أبدا توصلي لمراد ربنا منك وإنتي «كارهة نفسك» وعلاقتك بيها سيئة! هتطورها إزاي وتشجعها إزاي وتعملي لها صيانة ولا تصلحها لما تتخط؟ مش هتقدري! عشان كده إنتي محتاجة تحبي نفسك الأول، لأن نفسك دي هي الوسيلة اللي هتوصلك للغاية والبصمة بتاعتك... شفتي الكلام الكبير ده!

طيب أعمل ده إزاي؟

عشان تعرفي تحبي نفسك إزاي... فكري في أي واحدة صاحبك وبعدين إسألني نفسك: لو عايزة تقربي من صاحبك دي وتقوي علاقتك بيها - مهما كان علاقتكم حصل فيها توتر ومشاكل قبل كده - بتعملي إيه؟

بتصالحها لو كانت زعلانة منك، بتهتمي بإهتماماتها، بتخرجني معها وتقعدها ترغوا مع بعض، بتشوفي هي بتحب إيه وتحاولي تعمليلها، لو لقيتها متضايقة بتقفي جنبها، لو عملت حاجة كويسة بتشجعها ولو غلطت مش بتجلديها! بتفهمها الغلط وتقفي جنبها وتقولي لها «معلش كلنا بنغلط وأنا هساعدك تصلحي اللي حصل»... وحتى لو في مرة قسييتي عليها أوي بترجعي تراضيها لأنك يهملك علاقتك بيها تفضل كويسة.

افتكري كده أنتيمتك مثلا وافتكري بتعامللي معاها برفق إزاي عشان بتحبيها... وبعدين فكري: ينفع تعملي كده مع أصحابك كلهم وتيجي عند نفسك تقولي لها إنتي أوحش واحدة في الدنيا ومفيش فيكي أمل؟ ينفع تبقي دعم وأمان لأصحابك وتيجي عند نفسك تخليها بتخاف منك؟ ينفع تحبي الناس كلها وتيجي عند نفسك تقولي لها محدش بيعبك ولا حتى أنا؟ ينفع أما صاحبك تغلط تقولي لها حصل خير وإنتي بتعلمي... وأما «نفسك» تغلط تقولي لها إنتي أسوأ واحدة في الدنيا؟ ده إنتي لو قلتي كده لواحدة صاحبك هتقطع معاكي!

كام واحدة فينا نفسها «قاطعة» معاها!

المشكلة إنك سهل تقطعي مع أي حد وماتشوفيهوش ثاني... بس هتقطع مع نفسك؟ طب هتعيشي إزاي وإنتي مخصصها ومش بتحبيها؟ طب الناس أصلا هتحبك إزاي إذا إنتي شخصيا مش بتحبي نفسك! والله ساعات لو راقبتي إنتي بتكلمي مع نفسك إزاي هتكتشفي إن حتى ألد أعدائك واكثر حد في الدنيا بيكرهك - إن وجد - هيقى شايفك أحسن من كده!

خدي بالك، مش من مصلحتك إنك تقفشي على نفسك زيادة لحسن هيحصل نتيجة من اتنين! يا نفسك هتخضع تماما لإهانتك ليها كل شوية، وهاتحسن إنها ملهاش أي قيمة ومحتاجة تستخبي، ياهاتمرد عليك وهاتطلع عينك وهاتعانذك في كل حاجة، وهتكرهك في عيشتك! خلي بالك من زوزو وصالحها بالذوق وعاملها زي ما بتعامللي صاحبك،

عشان هي أصلاً أولى بالمعاملة دي، دي فوزية دي عشرة عمرك يا شيخه! ماينفعش يبقى همك تكسبي كل الناس ومعندكش مشكلة تخسري نفسك! ماينفعش كل ما تغلط تجليديها وتحطميها! حبيها بميزاتها وعيوبها وأخطأها عشان تكسبيها... ولما تكسبيها هتساعدك فحياتك! خليك رقيقة عليها، شجعها تعمل الحاجات اللي بتبسطها عشان تعرف تأدي واجبتها، بلاش إنتي كمان تحكمي عليها وتسجنها في القوالب اللي المجتمع حاطتها فيها! «البت الحلوة المفروض يكون لون بشرتها كذا، البنت الشاطرة المفروض تعمل كذا»... شجعي نفسك تكون هي تجربتها ومفاهيمها عن الجمال والحب والنجاح، حمسيها تجرب حاجات جديدة عشان تكتشف نفسها أكثر، كأنها بتك أو ابنك اللي بتشجعيه بالكلام الحلو وبتحمسيه يجرب رياضات مختلفة لحد ما يكتشف نفسه ويعرف هو شاطر في إيه، لأنك عايزة تشوفه سعيد ومتميز.

يبقى أول خطوة عليكي من هنا ورايح إنك تكلمي نفسك بطريقة حلوة زي ما بتكلمي صاحبك كده أما بتغلط أو بتضعف، وده تعود مش حاجة بتيجي في يوم وليلة، أول ما تلاقي فوزية اللي جواكي فرشت الملاية وبدأت تردح لك، ولا تلاقي عبلة كامل اللي جواكي لفت دماغها بالإيشارب وربعت وبدأت تلطم على وشك، سكتيها! أيوه سكتيها! قولي لها «إنتي كده مش بتساعديني! إنتي بتحطميني وخلاص! عايزة تساعديني خليني أركز على الحل وقولي لي ممكن أعمل إيه واتصرف إزاي! ساعديني لأنك لو فضلتني تشرشحي كده هتجيبني لي حزن ونكد ويأس وكلهم حاجات هتزوّد المشكلة ومش هتخليني أكمل في طريقي!» تعرفي تكلمي نفسك كده؟ تعرفي تشجعها زي ما بتشجعي صاحبك؟

إبتدي حالا دلوقتي مع نفسك صفحة جديدة! اکتبي لها جواب فيه كلمتين حلوين كده، إتأسفي لها على اللي فات واتفقي معاها على اتفاقات جديدة، وشجعها واصبري عليها تتعود...



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

«لا تنس فوق كل شيء واجبك أن تحب نفسك»

سورين كيركغارد

صالحتي نفسك يا فوزية وبقيتي المشجع الأساسي ليها في حياتها؟
تاني خطوة مهمة عشان تملي التانك بتاع علاقتك بنفسك هي إنك تلمعيها
بقي، تطوريها.
أطورها في إيه؟

فكريا: عقلك في راسك يا فوزية

بصي يا ستي... عقل الإنسان وقناعاته ومعتقداته وبالتالي قراراته وجودة
حياته بتتشكل بنسبة كبيرة جدا بناء على القصص والمعلومات والأفكار

اللي بيسمعها ويبدخلها دماغه طول النهار! عايزة تسمي حياة شخص؟
سمي القصص اللي بتحكيها له طول اليوم!

والعصر بتاعنا دلوقتي فيه أكثر من مشكلة في الجانب ده!

المشكلة الأولى إن نظام التعليم اللي بتتعلمه قائم على نقطتين معوقين
جدا لاحتياجنا الفكرية: أولاً هو نظام معتمد على حشو المعلومات في
دماغك مش تشجيعك أصلاً على حب التفكير والتعلم، يعني كل واحدة
فينا بقيت فعليا بتأخذ المعلومة بالمعلقة في ملزمة من غير أي مجهود،
وبتحشي بيها دماغها وبعد شوية... تنساها!

أنا فاكرة وأنا في أولى جامعة كنت باخد مادة علم نفس، والدكتورة جت
في يوم مسكت الكتاب وقالت لنا همتحنكم الأسبوع الجي في الفصل
بتاع المخدرات، وهي ماشرحتش فيه كلمة واحدة! طب إيه حضرتك؟
أروح أدمن بنفسي عشان أحل في الامتحان ولا ظروفاً إيه بالظبط؟
الطلبة الأجانب اللي كانوا معانا محدش فتح بقة، إنما إحنا كمصريين
بقي قلبنا الدنيا! والدكتورة... مفيش!

اكتفت بإننا تفكرنا إننا مش أطفال ومشيت وسابتنا! قعدت أسبوع
أعصر نفسي عشان أفهم، مصطلحات علمية كتير جداً وتفصيل خلتني
مش عارفه حتى أعتمد على الكتاب لوحده، فتحت الإنترنت وعشت بقي،
وكانت النتيجة إنني فعلاً اتعلمت! وبقيت عندي معلومات عن الإدمان أما
كنت بتكلم فيها مع حد كان بيفتكر إنني أدمنت وبطلت!

القصة دي خلتني أما إديت أنا كورسات بعد كده بقيت بفضل إنني
ماديش الحضور ملزمة فيها كل كلمة بقولها! عادة بديهم نوت بوك فاضية
أو فيها سن أسئلة أو عناوين رئيسية، وبقولهم اكتبوا اللببات اللي تنور
معاكم في كلامي، الحاجة اللي تأثر فيكم... عشان مش الهدف إنكم
«تحفظوا» الكلام... الهدف إن كل واحدة تشوف وقع الكلام عليها هي
تحديدا إزاي، وإيه اللي فعلاً اتعلمته، وإيه اللي لفت نظرها وعايزة تبذل

مجهود عشان تتعلم عنه أكثر لأن - من وجهة نظري - دش المعلومة يتناسب طرديا مع عدم تعلمها!

المشكلة الثانية في نظام التعليم بتاعنا إنه تعليم نظري أكثر وقائم على التخصصات، يعني عمالين عشان نبقي بروفيشيونال نضيق جدا على نفسنا اللي إحنا بتتعلمه لحد ما كل حد فينا بقى عنده دكتوراه في «حتى» ومش فاهم أي حاجة ثانية في الدنيا غيرها! بخلاف زمان كنتي تلاقي ابن سينا مثلا له كتب ورسائل في الطب والفلسفة والرياضيات... ابن خلدون كان مؤرخ ومؤسس علم الاجتماع... وغيرهم وكثير كان عندهم علوم متنوعة! إنما دلوقتي أما تلاقي مهندس يقرأ مثلا في علوم الإدارة، الناس بتستغرب! أما تلاقي دكتورة وبتقرأ في الفلسفة، الناس تحس إنها بتضيع وقت! أما تلاقي أم وبتقرأ في الأدب والطب والعلوم المختلفة، يقولولها إنتي مالك إنتي ومال الكلام ده! طب يا جدعان ده حتى الحاج جوجل عنده معلومات عن كل حاجة... مستكترين عليا أبقى مثقفة زيه ليه يا بني آدمين! ومش بس التعليم النظامي... حتى الخطاب الديني كمان بقى كثير بيضيق جدا مفهوم الدين لمجموعة شرائع وعبادات وأراء فقهية منفصلة إلى حد كبير عن واقع وحياة الناس اليومية! يعني في فصل رهيب عند كثير من رجال الدين المعاصرين وبالتالي المتدينين بين الدين وفنون الحياة! طب ليه وإزاي نفصل بينهم؟ هنعيش إزاي في «الدنيا» وإحنا مش بتتعلم علومها؟ وهنمعر إزاي في «الدنيا» وإحنا مش فاهمينها ولا لينا دعوة بيها؟ مشكلة كمان في العصر اللذيذ اللي إحنا فيه ده، إن ناس كثير بقت تعتمد في أفكارها وآرائها على الإعلام! بقى مصدر القصص والأفكار والمعلومات عند ناس كثير هي الأفلام والمسلسلات والبرامج من غير أي فلترة! وده خطر كبير جدا بالذات في ظل مستوى الإعلام اللي بيتدنى يوم عن يوم! وسائل الإعلام بقيت بسهولة جدا بتقلب لك المجرم ضحية والضحية مجرم، بسهولة جدا بتشكل مفهومك عن الرقي والجمال والأخلاق، بسهولة جدا بتغير نظرتك عن الجواز والنجاح والحب والعيلة والتربية

ووو! والتنافس الإعلامي الرهيب على مين هيعرض القصة ببهارات أكثر خلاكي - لو مش مركزة إيه اللي بيدخل دماغك - ممكن جدا تصحي في يوم تلاقي نفسك بقيتي واحدة تانية ملكيش علاقة بالإنسانة السوية اللي كانت موجودة قبل كده!

فالحلاصة إن بقي الأدوات الأساسية في تشكيل الوعي بتاعنا الغالب عليها إن فيها مشكلة! وده مش معناه إننا نعلم عليهم، لكن معناه إنك ماينفعش تتعامللي مع عقلك على إنه سلة مهملات! اللي عايزة يرمي فيه حاجة يرميها وإنتي وحظك! لازم تبقي متحكمة في تشكيل وعيك! تختاري تقرأي إيه، وتسمعي إيه، وتصدقي أنهي معلومة، وتصاحبي مين حتى... وهكذا! لازم تاخدي بالك إيه اللي بيدخل دماغك، لازم تبحتي وتقرأي وتوسعي مدراكك. مش كفاية إنك خلصتي الجامعة وخلاص كده، احضري كورسات، اسمعي محاضرات، خلي ليكي علاقات مع ناس ناجحة وملهمة وعندها وعي وناقشيهم، اقري كتب مختلفة في الفلسفة وعلم النفس وإدارة الأعمال والتاريخ والسير الذاتية لمشاهير الناس.

الكتب بتغير حياة الإنسان ويتنمي عنده الحكمة. والقراءة تعود برضه زي أي عادة بتكتسبها، ابدأي بكتب صغيرة وبصفحات بسيطة جداً كل يوم، وبعدين كتريهم وتعمقي أكثر. ولو عايزة تعودني نفسك فعلا على القراءة ماتشيلش الكتاب من شنطتك... خليه دايمًا معاك! لقيتي نفسك في يوم مستنية عند الدكتور ولا في تمرين الولاد ولا حتى قدام السوبرماركت طلعي الكتاب واقراي شوية... وخلي معاك قلم تعليمي بيه على الحاجة اللي تعجبك. ولو مش قادرة خالص خالص تقرأي نزلي يا ستي كتب مسموعة audio books واسمعيها وإنتي سايقة ولا وإنتي بتطبخي. فكري تكملي دراسة أو عملي أي حاجة تطور فكرك... المهم ماتعتمدش على إنك خلصتي جامعة ووقفتي على كده وإلا هتلاقي مخك بيصدي مع الوقت!



«الثقافة هي ما يبقى بعد أن تنسى كل ما تعلمته في المدرسة»
ألبرت أينشتاين

كده إحنا قلنا شوية اقتراحات عشان نطور فوزية عقليا وفكريا... طيب ممكن نطورها في إيه ثاني؟

جسديا: غزالون يهبلون

لو إنتي - كفوزية - عايزة تطوري نفسك صحيا وجسديا يبقى لازم تهتمي بمثلث الرعب: الأكل اللي بتأكله، الرياضة اللي بتلعبها، النوم اللي بتناميه!

خلينا نبدأ بالأكل، لو إنتي شايقة الأكل وسيلة للراحة والتسلية والسعادة ويس، هتختاري أكل مختلف تماما عن لو باصة للأكل على إنه مصدر للطاقة زي البترول كده بالظبط! ونفس الكلام، لو إنتي باصة لجسمك على إنه ملوش قيمة، هتعامله بطريقة مختلفة تماما عن اللي شايقة إن جسمها وصحتها دول asset أو قيمة في حياتها لازم تحافظ عليهم!

كنت قريت مرة مثل عن الموضوع ده يقول إنك لو تملك حصان سبق مثلا قيمته مليون دولار، عمرك ما هتأكله كل يوم ماكدونلדز! ده إنتي هتختاري أكله بعناية رهية عشان يطلع منه شغل كويس! طيب إنتي إيه قيمة صحتك بالنسبة لك؟ مليون دولار ولا أكثر ولا ملهاش قيمة أصلا؟ في ناس بتكتشف إنها كان عندها جسم وصحة بعد ما يجيلها الضغط والسكر والقلب!

جريدة Independent نشرت مقال في ٢٠١٤ يقول إن بلاد الشرق

الأوسط «معظم» الستات فيها بيعاتوا من «مرض» السمينة! وده مش محتاج الحقيقة خبر في جريدة، كثير من البنات بمجرد ما بتتجاوز بتسيب نفسها لحد ما فجأة تلاقي قياس وزنها انعكس! لو هي كانت ٥٨ أول الجواز بعد كام سنة بيقلب ٨٥! والموضوع ده بيخلي البنت يجيلها اكتئاب وتقضي بقيت حياتها في عيادات دكاترة الريجيم!

والمشكلة كمان إن السمينة ما يقتش مقتصرة على الكبار بس، ده حتى الأطفال بقى متشر بينهم السمينة المفرطة! عادتنا في الأكل اللي مفيهوش توازن ومليان سمينة وسكريات وملوش أوقات ولا كميات محددة، وتعويد العيلة إنهم ياكوا قدام التلفزيون من غير وعي... كل ده بيأدي مع الوقت لمشاكل السمينة واللي بتتصب في مشاكل صحية كثير بعد كده!

وحتى الرفيعين على فكرة... قليل منهم اللي بياكل أكل متوازن وصحته كويسة! فالمشكلة الحقيقة مش بس في كمية الأكل! ده في طريقة اختيار الأكل نفسه! وأنا عامة مش أكثر واحدة صحتها بومب ولا بدعي إنني دارسة تغذية ولا شايقة الصراحة إن الموضوع محتاج دكتور رجيم رهيب يقولك خدي الدواء ده ولا احرمي نفسك من الأكل بقيت حياتك.

القصة كلها في رأيي إننا يكون عندنا وعي وإحنا بنختار أكلنا وناكل بتوازن وأدب، يعني يكون عندنا أخلاق وإحنا بناكل (:

والحاجة اللي هتوقفك إنك تقضي على صنبة البسبوسة بالقشطة لوحدك، إنك تكوني عارفة «لا» ليه؟ فاكدة أما اتكلمنا في الفصل الأول عن أهمية وقوة «ليه» في اختياراتنا؟ لا ماكلش الأكل ده ليه؟ لا عشان أنا مش هدفي اتبسط دلوقتي وخلاص! أنا عيني على التوازن والبصمة اللي هسيبها! عيني على رحلة حياتي اللي محتاجة أكون فيها خفيفة وقوية عشان أوصل! وأكد الصنية دي مش هتساعدني!

فأول حاجة في مثلث الرعب إننا ناكل أكل متوازن يدنا الصحة اللي محتاجينها عشان نحقق مراد ربنا منا.

طيب إيه ثاني؟

الحاجة تانية المهمة هي الرياضة! الرياضة يا فوزية! سواء كنتي بنت لسه ماتجوزتيش ولآ زوجة ولآ أم ولآ حتى جدة... الرياضة! فاضية مشغولة إمراة عاملة إمراة متفرغة إمراة متوحشة... الرياضة! تخينة رفيعة، صحتك حلوة صحتك وحشة... الرياضة! الرياضة عشان صحتك وعشان كمان نفسيتك! ومالكيش حجة، الرياضة بقيت أشكال وأنواع ومستويات، وبقيت مالية اليوتيوب ومافاضلش غير إنهم يخترعوا لنا رياضات نلعبها وإحنا نايمين! مالكيش أي حجة! إلعبى إن شالله ربع ساعة رياضة في بيتك كل يوم!

طيب سؤال: ناس كتير بتلعب رياضة بس عشان تخس، طب لو أنا مش عايزة أخس ألعب رياضة ليه؟ إلعبى رياضة عشان الرياضة بتظبط شكل جسمك وتزود قوة عضلاتك، الرياضة بتزود طاقة المخ وتقلل من احتمالية إصابته بأمراض زي الزهايمر اللي بقى منتشر جدا في عصرنا ده وفي سن مش كبير أوي ولا حاجة، الرياضة بتقلل من احتمالية إصابتك بهشاشة العظام اللي بقيت كتير جدا وسط الستات، الرياضة حتى بتحسن العلاقة الحميمة مع جوزك تخيلي؟ في بحث اتعمل في جامعة هارفرد بيقول إن ٢٠ دقيقة رياضة في اليوم بتحسن الاستجابة الجنسية عند الستات، مش بس كده... دي بتزود رغبة الزوج في مراته لأنها بتعلي عند الست الطاقة والنشاط وتحسن موودها وروحها المعنوية!

الرياضة كمان بتحسن الهضم والحرق وتقلل الشعور بالضغط والإكتئاب عشان الإندورفينز اللي بتتفرز وإحنا بنلعب... وتزود حتى الذكاء والإنتاجية! في دراسة نشرتها الكلية الأمريكية للطب الرياضي بتقول إن 65 في المئة من الموظفين اللي شاركوا في الدراسة قالوا إن قدرتهم على الإنتاجية وإدارة وقتهم زادت وعلاقتهم الاجتماعية بالناس اتحسنّت أما كانوا بيلعبو رياضة كل يوم!

حتى أمراض زي سرطان الرئة والقولون والثدي نسبت الإصابة بيهم بتقل عند الناس اللي مواظبة على الرياضة! أنا مش عايزة أعملك فيها الدكتوراة هبة وأضرب النضارة وأقولك الإحصائيات والدراسات وفي

أوروبا والدول المتقدمة تقول كذا كذا... بس من الآخر كده، عشان جودة حياتك تبقى أحسن وشكلك يفضل جميل كده... إلعي رياضة كل يوم يا فوزية!

طيب... ظبطنا أكلنا وبدأنا نواظب على الرياضة؟ تالت حاجة في الاهتمام بجسمنا وصحتنا هو النوم الكويس.

في مصطلح اسمه «النوم النظيف» أو Sleep Hygiene بيستخدموه دكاترة النوم في العلاج السلوكي المعرفي أو ما يسمى بالـ Cognitive Behavioral Therapy (CBT) وهو - باختصار - عبارة عن عادات وسلوكيات يومية بتقلل إحساسك بالأرق وقت النوم، وتتطور من جودة نومك، ودي حاجة مهمة جدا لأن جودة نومك فعلا بتأثر على جودة تفكيرك ونفسيته وتصرفاتك طول اليوم!

أنا شخصيا وأنا بكتب الكتاب ده دخلت في حالة أرق غير طبيعية لمدة أسبوع بسبب ضغط حاجات كتير عليا أخلصها في مدة قصيرة! ماكتتش بنام فعليا! وكنت لو نمت ساعتين بالليل يبقى كأن في حرب شغالة جوه دماغي بتخليني أصحى بصداغ وإرهاق رهيب الصبح! أما بدأت أطبق العادات بتاعت النوم النظيف ده الموضوع اتحسن كتير جدا! إيه هي العادات دي؟

- ١ - حاولي تنامي وتصحى كل يوم في نفس المعاد حتى في أيام الأجازة. ممكن تزودي أو تقللي ساعة بالكثير لكن مش أزيد من كده.
- ٢ - نامي في معاد مناسب يخليكي تقدرى تاخدي ٧ ساعات نوم في الليلة، لأن ده متوسط احتياج الإنسان من النوم.
- ٣ - ماتدخليش السرير غير أما تبقي عايزة تنامي.
- ٤ - لو دخلتي السرير وفضلتي تحاولي تنامي لمدة ٢٠ دقيقة وماعرفتيش... قومي!
- ٥ - حاولي تعملي حاجة تهديكي قبل النوم، خدي دش سخن...

هدي النور، رشي ريحة لطيفة في الأوضه، ولعي شموع (بس إبعدي عن الستارة بدل ما تولعي في البيت).

٦ - ما تتقليش في الأكل قبل ما تنامي.

٧ - بلاش قهوة أو منبهات قبل النوم.

٨ - قللي السوائل قبل النوم.

٩ - إلعي رياضة يوميا.

١٠ - رقم عشرة دي من عندي: صفي قلبك وسامحي الناس وصالحني

اللي زعلان منك قبل ما تنامي :)

هاتي بوسة يا فوزية، وتصبحي على خير

النفس: اتجنن لو حتى يوم!

ظبطتي دماغك واهتميتي بصحتك... ندخل بقى على التقييل: نفسية البرنسيصة!

زي ما قلنا قبل كده مهم جدا تبقي فاهمة نفسك ومدياها وقت وفي علاقة قوية بينك وبينها، وعشان تعمللي كده - بعد ما تبقي صالحتي نفسك - محتاجة تبقي فاهمة إيه الحاجات اللي بتبسطك وتعمللي منهم ولو حاجة واحدة مهما كانت بسيطة كل يوم! بحب ألون... بحب أرسم... بحب أقرأ... بحب أبخلق في السقف... بحب الخياطة... بحب الرقص... أي حاجة ولو ١٠ دقائق بس في اليوم! وده مش تضيع وقت ولا أنانية، دي حاجات زي شحن البطارية كده! طاقة بتخلينا نعرف نقوم بأدوارنا ونكمل رحلتنا في الحياة وإحنا مبسوطين مش مضغوطين! استراحة في طريق السفر عشان تعرفي تكمللي! اعمللي ليستة كده بالحاجات اللي عارفه إنها بتبسطك أو حتى كانت بتبسطك زمان وكل ما تكتشفي حاجة جديدة زودي على الليسته دي.

«الوقت الذي تستمتع بإصاعته ليس وقتاً ضائعاً»

برتراند راسل

حاجة ثانية مهمة جداً: شجعي فوزية تجرب حاجات جديدة، تخرج مرة في مكان ما حدش يعرفها فيه ولا هتروحه ثاني، وتجرب حاجة جديدة من غير ما تبقى خايفة إن حد يحكم عليها... تلبس بطريقة مختلفة... تتعلم حاجة جديدة... تتجنن لو حتى يوم، وهكذا.

أما اتفقت قبل كده مع مجموعة البنات اللي بتحضر معايا «الأسبوع الجي كل واحدة تيجي مجربة حاجة جديدة».. لقيت واحدة راحت جربت تدريب بوكسينج، والثانية جاتلنا لابسة لبس باكستاني جميل، والثالثة راحت عملت مساج، والرابعة راحت حفلة بنات ماتعرفش أي حد فيها، وغيرهم وغيرهم... كله أبدع 😊

عايزة تعرفي إنتي مين؟ لازم تجربي حاجات جديدة! التجارب دي بتخليكي تكتشفي نفسك أكثر وتعرفي عنها حاجات ماكتتش تعرفيها قبل كده وبتوسع كمان مدراكك وعلاقاتك! جربي مثلاً تدرسي حاجة نفسك فيها حتى لو ملهاش علاقة بالكارير بتاعك ومن غير تشتت ولا حاجة.

أنا شخصياً جربت فترة أحضر كورس تصوير، وجربت أروح تمرين باتينايج، وجربت أدرس أسباني، وبحب أجرب حاجات كتير جداً في حياتي، وأخصص لها وقت جنب دوري كزوجة وأم وجنب شغلي!

ليه تجربي؟ عشان هو ده طريقك للإبداع ولاكتشاف البصمة بتاعتك! إزاي؟

حضرت مرة كورس لإليزابيث جيلبرت، صاحبة كتاب Eat Pray Love، وكانت بتكلم عن الإبداع وبتقول إن في ناس متخيلة إن المبدع

ده لازم يكون الفنان اللي بيرسم لوحه فظيعة أو الروائي اللي خياله واسع ويكتب رواية تكسر الدنيا... إنما لو أنا مش بعرف لا أرسم ولا أكتب يبقى أنا عادي مش مبدع! والكلام ده غلط!

الإنسان المبدع فعلا هو اللي بيختار إنه يتبع فضوله أكثر ما بيختار إنه يتبع مخاوفه! مش إحنا قلنا إن الحياة اختيارات؟ أما بتقفي في مفترق طرق في حياتك بتختاري الطريق الآمن وخلاص اللي خوفك يقولك عليه؟ بتختاري الـ safe side طول الوقت؟ اللي نعرفه أحسن من اللي مانعرفوش؟ ولا عندك استعداد تاخدي شوية مخاطرة وتمشي ورا فضولك وتجربي حاجة جديدة؟

طب أنا ليه استخدمت كلمة فضول؟

عارفة أما الطفل وهو لسه صغير خالص - يادوب بيقلد - في مرة مثلا يشوف حاجة تثير فضوله من بعيد فيتدلق على بطنه ويحاول يحبي زي البطريق كده عشان يوصل لها؟ وبعدين حاجة تانية تثير فضوله فيحاول يحبي على إيدته ورجله... ومرة تالثة حاجة على الترابيزة تجذبه فيحاول يقف ويسند... وبعدين إيه ده أنا عايزة امشي زي الناس دي فيحاول يمشي... إيه ده أنا بجري... ده أنا بنط وبتشقلب وشوية وتلاقي الولد ده يبقى لعب كرة، وده تنس، ودي جمباز، ودي سباحة وهكذا! أهو الفضول بيعمل كده! بيأدي في الآخر للإبداع!

طب ليه قلت فضول مش شغف؟

لأن في ناس كتير لسه ماتعرفش الشغف بتاعها في إيه، ومش هاتعرفه غير لو بدأت تتبع فضولها، الصوت الخفيف اللي في ودنا يقول «ما تيجي كده نشوف إيه ده»! الحاجات اللي كنا بتتبسط وإحنا بنعملها أما كنا صغيرين والوقت بيعدي من غير ما نحس... ومع الوقت بطلنا نعملها، الحاجات اللي نفسنا نجربها قبل ما نموت، الحاجات اللي لو متأكدين إننا هتنجح فيها ومعندناش أي خوف من الفشل هاندوس على طول، الحاجات اللي

عينا بتلمع أما بنشوف حد بيعملها، الحاجات اللي بنستمتع بيها حتى لو
مفيهاش أي مقابل مادي!

وطبعاً مش محتاجة أوضح إن مش المقصود الحاجات الحرام أو اللي ممكن تؤدي إلى كوارث طبيعية، أنا عارفه دماغك راحت لقين يا فوزية :) الحاجات اللي بتثير فضولك دي هي مساحة الإبداع في حياتك، هي اللي بتكتشفي فيها نفسك ومهاراتك فعلاً وبتلاقى سعادة ونشاط غير طبيعي فجأة دخلوا حياتك، فجأة بتحسي إنك عايشة وعندك طاقة زي الأطفال! ومش لازم على فكرة تبدأي بحاجة كبيرة ولا تصعبيها على نفسك! خديها خطوة خطوة.

الكتاب ده مثلاً طلع نتيجة سؤال بسيط جداً سألته لنفسي من ٤ سنين: إيه الحاجة اللي بتبقي مبسوفة يا هبة وانتي بتعمليلها - حتى لو مش هتاخدي عليها فلوس - لدرجة إن الوقت ممكن يعدي كده من غير ما تحسي؟ أما عصرت دماغى افكرت إنى وأنا صغيرة كنت بحب جداً أكتب! أكتب خواطر، يوميات، قصص، أكتب أنا حاسة بإيه... وهكذا، وكان مدرس العربى بتاعى فى ابتدائى يشجعنى جداً على الكتابة.

للأسف كبرت ومانمتش الحقة دي عندي، وأما افكرت القصة دي من ٤ سنين رجعت أكتب ثاني. بدأت أكتب في الأول لنفسي، وعملت بلوج ليا أنا بس اسمه «سواحيات»، بعددين بقيت اكتب على الفيسبوك، وكتبت كام مقالة كده في مجلات اجتماعية... ولقيت مع الوقت إن الكتابة دي حاجة أنا فعلا بستمع بيها، وبتهديني وتبسطني حتى لو أنا بس اللي هقراها! فضلت أكتب لحد ما مرة دار نشر بعثت لي إنها عاجبهم كتاباتي جدا وعازيني أكتب لهم كتاب! وقتها خفت جدا وخوفي ده عطلني ستين كاملين! وبعد كده أخذت حبوب الشجاعة وقلت اكتبتي اللي انتي حاساه، اكتبتي اللي إنتي نفسك تقريره، اكتبتي اللي نفسك تقوليه لأهلك وصحابك واللى يحصل يحصل... فكتبت الكتاب ده!



«نواصل التقدم للأمام، ونفتح أبواباً جديدة، ونتعرف على عوالم مختلفة ونقوم بأشياء جديدة، هذا كله بدافع الفضول، فالفضول هو دليلاً في سلوك طرق مختلفة وعوالم عديدة»

والت ديزني

على فكرة، مش كل فضول هاتمشي وراه هيوصلك لمراد ربنا منك، وزى ما عمر طاهر قال «مش كل مره هاتتعب فيها هتوصل للى إنت عايزة... بس عمرك ما هتوصل للى إنت عايزة من غير ماتتعب».

اللي أنا متأكدة منه إن ربنا حط الفضول ده جواكي لغاية، والأكد إنه هيفتح لك سكة وسكة هتفتح سكة لحد ما هتلاقي حاجة عملت معاكي كليك وحسيتي إن هي دي! أصل البديل إنك تفضلي قاعدة في مكانك مستنية الشغف يهبط عليك من السما... وده مش هيحصل! انتظار الفكرة اللي هاتغيري بيها العالم دي أحلام هند وكاميليا! لازم تقومي بنفسك تسعي وتنكشي وتنعبي وتمشي ورا الفضول اللي إنتي شايفاه ملوش أي معنى ده! أما تقرأي مثلاً عن الأستراليين تكتشفي إنه أكثر من ٢٥٪ منهم بعد ما بيخلصوا دراسة ثانوي بياخدوا أجازة سنة قبل ما يدخلوا الجامعة، طب ليه المجانين دول بيضيعوا سنة كاملة من مشوار حياتهم؟ الحقيقة هما مش مجانين! ولا بياخدوا السنة دي عشان يلعبوا بلاي ستيشن ولا يعملوا شوينج! السنة دي بيعتبروها أجازة لاكتشاف نفسهم ومهاراتهم والحاجات اللي بيحبوها قبل ما يدعكوا في ساقية الجامعة والشغل وخلافه! سنة اختبارات وتجارب واكتشاف للنفس قبل ما يبدأوا قرارات مصيرية حقيقية ترسم مستقبلهم اللي جي!

بس في نقطة هنا مهم أوضحتها: كلامي ده مش معناه إنك تبقي إنسانة

مشتة! لا... خليك زي ما إنتي في الروتين اللي بتعمله في شغلك أو دراستك، مش لازم تنسفي الدنيا ولا حاجة، بس لازم يكون عندك شوية وقت تعملي الحاجة اللي فضولك يقولك جريها، أو اللي بتحسي إنك متعشة كده وإنتي بتعملها! وماتتكشفيش إنك تبقي تلميذة أو تبدأي حاجة من الصفر، إدي نفسك مجال ووقت تتعلمي أو تجربي حاجة جديدة، وتكتشفي نفسك مهما كان سنك! جربي حتى لو في صورة كتاب تقريره... محاضرة تحضرها، عمل تطوعي، شغل من غير فلوس، لحد ما تلاقي الشغل بتاعك، الحاجة اللي بتخليكي تصحي من عز نومك نشيطة وعندك طاقة تبتي اليوم، الحاجة اللي بتبسطي وإنتي بتعملها أيا كان المقابل، الحاجة اللي بتستخدمي فيها مهاراتك وتستمتعي فيها مهما تعبتي، لأن الإستمتاع ده علامة إنه دي فعلا البصمة بتاعتك، ما هو لا يمكن يكون ربنا عايزك تمحوري حياتك وتسيبي بصمة في حاجة معينة إنتي كارهة حياتك أصلا وإنتي بتعملها! طب هاتعملها إزاي طيب؟

«الطريقة المثلى للنجاح هي أن تعمل ما تحب»

ستيف جوبز

دلوقتي... إكتبي القرارات والخطوات اللي هاتعملها عشان تملي بيها التانك بتاع علاقتك بنفسك، هتطورها إزاي؟
• فكريا:



• جسديا:

• نفسيا:

كل اللي قلناه في الفصل الثالث والرابع كانوا أدوات عشان تحققني توازن بين كل تانكات حياتك، ابدأي دلوقتي إملي تانك علاقتك برينا وبأهلك وبأصحابك وبجوزك وبولادك وبنفسك لحد ما نتكلم عن آخر تانك، بتاع علاقتك بالمجتمع في الفصل التامن.

والتوازن ده مش كلام كتب، ولا كلام سهل يتظبط في يومين! التوازن ده عادات كل يوم بتعودي نفسك عليها، ده تجهيزك للطريق، ده البترين بتاع العربية والكاوتش المنفوخ والاستين والزيت وماية الرادياتير اللي بنشيك عليهم وإحنا مسافرين سفر طويل عشان العربية متقفش منتا، لو التوازن ده مش موجود، لو مش يوم بيوم مركزة إنك تملي الاحتياجات المختلفة في حياتك هتتعي، وهتوهي، وهتحسي إن الحياة ماشية بالزق وملهاش معنى، وعمرك ما هتتعرفي تقومي بواجباتك ولا تدي لحد احتياجاته لو مش بتتعرفي تدي لنفسك احتياجاتها.

التوازن هو أول خطوة تخليكي تملي حياتك وتكتشفي نفسك ومهاراتك، والخطوة دي هتساعدك تعيشي سعيدة وتعرفي البصمة المميزة بتاعتك في الدنيا.

ظبطتي التوازن؟ تعالي نرجع لسيندريل.



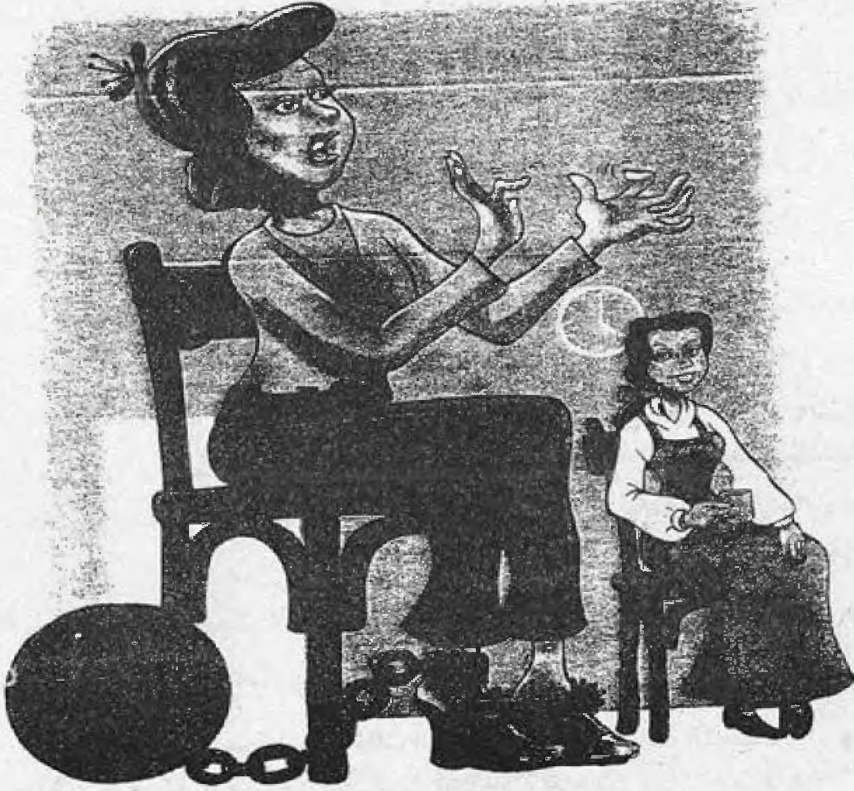
الفصل الخامس

أنا حرة

«المعارك المهمة ليست تلك التي تنتهي بالميداليات الذهبية،
ولكن المعركة الذهبية هي معركتك الداخلية للتغلب على المعوقات»
جيسي أوينز



إنا تنكة وسلبية يا إبرة مصدية



للمزيد من الروايات والكتب الحصرية

انضموا لجروب ساحر الكتب fb/groups/Sa7er.Elkotob/

sa7eralkutub.com

او زيارة موقعنا

- بصي هافهمك... لما بتبدأ تملي التانكات بتاعت حياتنا ونلاقي الدنيا
لسه معصلجة كده يبقى إحنا عندنا بلوك... طوبة واقفة في طريقنا... كلبش
مكلبشنا محتاجين نعرفه ونفكه عشان نكمل في طريق مراد ربنا مننا وننطلق.
= كلبش؟ بس أنا محدش يقدر يكلبشني! ده أنا مرات الأمير واللي
يكلبشني ألبسه قضية إتلاف المال العام وأوديه في داهية!
- اتلاف المال العام؟ هو إنتي مال عام يا سيندريل؟ فاكدة نفسك
جنية الأسماك؟

= أهى باكينام بتقولها كده!

- يا رب صبرني! بصي يا سيندريل يا حبيبتى، الكلبشات دي محدش
يكلبشها لك! فاكدة أما قلنا إن السعادة بتبدأ من جواكي إنتي؟ أهى الحرية
برضه بتبدأ من جواكي إنتي، والأخطر من إن حد يكلبشك هو إن إنتي
أصلاً تبقي مكلبشة نفسك!

= إزاي يعني؟ وليه ممكن حد يعمل كده في نفسه؟

- كلنا عندنا قيود مختلفة يا سيندريل، طوبة جوانا واقفة في طريقنا...
ويتبقى عادة الطوبة دي اتكونت بسبب إننا اتحطينا في مواقف كتير كنا
بتضايق فيها بس مش بتعامل مع مشاعرنا دي بطريقة صح، فبتفضل
تتكوم زي الزلط الصغير لحد ما تعمل طوبة.
= أنا مش فاهمة أيتوها حاجة.

- أنا ما عنديش وقت دلوقتي أشرح لك بس أنا عندي كمان ساعة اجتماع
زماله الأميرات، ممكن تحضري معانا وتشوفي إيه الكلابشات اللي كانت
عندهم وإزاي فكوها.. إيه رأيك؟

= هيسيه أميرات! أنا بحب الأميرات أوي وعندي الفساتين بتاعتهم
كلهم! ممكن أخليهم يمضوا لي في الأوتوجراف؟
- أوتوجراف وفساتين إيه يا سيندريل أومال لو ماكتيش أميرة



زيهم! ارحمني يا رب! هتحضري معانا بس أبوس إيدك تبقي عاقلة كده
وما تكسيفنيش قدامهم!
(وبعد ساعة...)

= أنا مش مصدقة نفسي! دي إلسا اللي بتطلع تلج من إيدها ودي
حورية البحر، ودي... مين المنكوشة دي؟
- شششششششش، اسمعي منهم وإنتي ساكتة ولو عندك سؤال إسألني
بعد ما كل واحدة تحكي قصتها!

إلسا - كلبش الكآبة

«كتاب حياتي يا عين... ما شفت زيه كتاااب... الفغخ فيه سطغين...
والباقى كله... عذااااااب!»
= فغخ؟

- قصدها فرح... معلش هي لادغة في الريه، كملي يا إلسا...
«أنا الأميعة إلسا بطلة فيلم فغوزن... أو أميعة التلج! أنا كنت طفلة سعيدة
وبلعب مع أختي وبنعمل شخصيات بالتلج اللي بطلعه من إيدي... لحد
اليوم التعيس اللي كنت هموتها فيه بالغلط! من بعدها وأنا منعت نفسي إني
ألعب معاها، وبقيت على طول حاسة إني منبوذة ووحيدة ومش مبسوطه!
مهما عملت شوبينج ولا قعدت قدام التلفزيون ولا أكلتلي؛ بغطمانات
نيوتيللا ولا سافغت موزنيق، بفضل حاسة إني مكتتبه على طول! مش
بستمع بحاجة، حتى الحاجات البسيطة اللي كانت زمان بتبسطني مبقاش
ليها طعم لأنني لو حدي وما حدش حاسس باللي جوايا! أمي وأبوي ملوك
وطول الوقت بيبنوا في كباغي وأنفاق وبعدين مشاغيهم القومية تبوظ
فيشيلوا الحكومة، وأختي أقصى طموحتها في الدنيا إنها تغوخ حفلات
الفنانين وتحب ويجيلها دباذيب! طب وأنا؟ دايمًا لو حدي!
أما اتكلمت مع جولفيدان قالت لي إن مشكلتي إني من جوايا حزينه

من مواقف بتحصل كتيف ومش بتكلم عن الحزن ده مع حد، والكبت ده خلاني - مع الوقت - بقيت حاسة بوحدة وبقيت أقول لنفسي إني منبوذة وحصل عندي الكلبش بتاع الكآبة اللي خلى الحياة كلها اسودت في وشي! من ساعة ما فهمت القصة دي وأنا بدأت اتكلم مع جولفيديان عن كل المواقف القديمة اللي وجعاني وأطلع كل الحزن اللي كتماه جوايا، وحاسة إني بقيت أحسن. كمان هي خلتنني أخذ بالي إني معتمدة على تانك واحد بتاع الأهل وعازية أخذ منه كل المشاعف، ونصحتني إني أدري اهتمام شوية لتانك علاقتي بالله وعلاقتي بنفسي وبصحابي عشان إحساس الوحدة دي يغوح، وقالت لي أحاول أعمل حاجة تطوعية وأساعد غيري عشان العطاء بيعالج الكآبة.

من وقتها وأنا بدأت فعلا أغكز إني أملي باقي التانكات اللي كانت فضيت في حياتي وبفكف كمان إني استغل قصة ايدي اللي بتطلع تلج وحيي للديكوج فإني ابني جامعات ومستشفيات تنفع الناس.

أنا واثقة إن التوازن ده هيخليني أغجع أتبسط وأحب نفسي وأفك الكآبة اللي مكليشاني دي. ومين عاغف، يمكن في يوم ابني بيت جميل من التلج واتجوز فيه وأما جوزي يزعلني أدلق شوية صابون في الأغص وأزحلقة، أو حتى أسيح البيت فوق نفوخته ونفوخ اللي يتشدد له.. والله يوفقنا لفعل الخيف».

= خيف؟ طب إيه... ما حدش هينزل بالترجمة؟ وبعدين مين جولفيديان دي؟

- دي واحدة من الساحرات بتوع الزمالة.

= طب وليه أما ثبتوا ماسمتوش نفسكم أسامي جديدة؟ سولين... لوجيستين... او جمنتين.

! -

اللي بعده...



«طبعاً كلكم عارفين my story وشوفتوا بابا مورييس وشوفتو جاستون والوحش والإبريق والـ cup وكله في فيلم الأميرة والوحش! بس اللي ماشوفتوهاش للأسف my mom! ماما حبييتي الله يرحمها كانت طول عمرها خايفة إني أطلع زي بابا! You know بابا was like طول عمره ليه دماغ لوحده كده والناس بتتريق على إختراعاته، فمن كتر خوفها إني أطلع زيه طحنتني! Oh my God ماكنش ينفع أغلظ! كان لازم دايماً أبقى الأولى في المدرسة، الأولى في الرياضة، الأولى begad in everything! وطبعاً كنت دايماً الطفلة المثالية الـ perfect عشان أرضيها! كنت big nerd ودحاجة موس وطول النهار بقرا وبخلي كل حاجة في حياتي perfect! وحتى أما روحت عيشت مع الـ beast، حاولت برضه أخلي كل حاجة في القصر super مثالية! بس مع الوقت بدأت أحس إنه that's it! أنا مش لاقية نفسي! حاسة إني مهما عملت والناس شاورت عليا وقالت عني إني الأميرة المثالية بفضل شايفة إنه مش كفاية! إني مش مبسوفة ومش حاسة إني good enough! إني مش أنا! إني مش مرتاحة ولا عارفة استمتع بالحاجات الحلوة اللي الناس بتشاور عليها دي!»

= هو اي يو زيبك إنجليش؟ يعني عايزة أفهم، انتي بقيتي مثالية كده بسبب مامتك؟

• بيل: بصي يا سيندريلا، المثالية ساعات كثير بتبدأ من الطفولة، وإحنا kids بنبقى من كتر ما بنحب أهالينا بنكون عايزينهم مبسوفين بينا دايماً، ودي حاجة كويسة، بس لما توقعات أهالينا منا بتزيد أو أما بيتقدونا كثير أو مش بيسمحوا لنا إننا نغلظ، القصة دي بتقلب بإنك تحاولي تبقي مثالية عشان ترضيهم! تحاولي تبقي kind of زي ما هما عايزينك مش زي ما إنتي عايزة. تغطي مشاعرك وأخطائك عشان يفضلوا مبسوفين منك دايماً، تحاولي ماتخاطريش في حاجة جديدة ماتعرفيهاش عشان ماتغلطيش وتُخرجي ومايقوش هما فخورين بيكي!

= طب وإيه المشكلة فكده؟

• بيل: كل ما المثالية دي بتزيد كل ما يبقى غلط يا سيندريل! لأن الحياة مش كده you know! المفروض إن أهلك بيحبوكي في كل الأحوال، والمفروض إنك بني آدمة طبيعية بتغلطي، وشاطرة فحاجات وterrible فحاجات ثانية، عادي! لو عايزة تعملي كل حاجة بشكل perfect هتكلبشي ومش هتعرفي تعيشي ولا تتبسطي بحاجة بتعملها plus إنك هتضغطي اللي حواليك جده، دا أنا كنت مطلعة عين الوحش في أكله وشربه ولبسه!

عموما يا سيندريل لازم تسمحي لنفسك إنك تغلطي وتحسي بالإحراج من غلطك، وتواجهي حتى شوية رفض من اللي حواليك its ok وده مش معناه إنك مش كويسة وفاشلة ومش كفاء، ده معناه إنك human! بني آدمة! أنا ساعات بحس إن بابا إتيسط بحياته أكثر من ماما عشان كان بيعمل اللي هو بيحبه مهما كان في مخاطرة ومهما مين إترى عليه! He just didn't care! التجارب والأخطاء يا سيندريل بتخلينا نتعلم ونحسن من نفسنا ونكمل. وأهم حاجة هتساعدك تفكي الكلبش ده إنك تفهمي إن الحياة مش مثالية ولا عمرها هتبقى مثالية! ولا إحنا perfect ولا يتفع نتوقع من نفسنا كده! إحنا هانفضل نغلط طول عمرنا ولازم نتقبل ده عشان نعرف نتيسط you know! عشان نعرف نجرب حاجات جديدة ونطور نفسنا من غير ما نبقي scared وخافين نغلط! عشان نشجع اللي حوالينا كمان يساعدونا من غير ما يبقو خافين منا! Plus لازم كمان يا سيندريل لو عندك كلبش المثالية تقللي الجدية شوية فحياتك وتزودي fun والضحك والمغامرات عشان المثالية تفك! وعشان كده أنا هروح ألعب surfing بعد ما نخلص النهاردة! سيونا بقي نفرح ونعيش!

= أنا معنديش أي مثالية ولا جدية ولا مهلبية، بس تقريبا فهمت قصدك، وعندي سؤال: هو إنتي بتاخدي كورسات إنجليزي في المركز الثقافي الروسي؟ ده عنده عروض حلوة أوي و...

ميريدا - كلبش جلد الذات

«أنا بتقطع من جوايا ونسيت طعم الفرح! يمكن مش كلكم تعرفوا قصتي... إسمي الأميرة ميريدا بطله فيلم «الشجاعة». أنا بابايا ملك وأنا طول عمري بحب الانطلاق والتحدي ومليش في جو الملوك ده، المهم بابا وماما قرروا فاجأة إنه لمصلحة المملكة لازم اتجوز ابن واحد من حلفائهم! أنا الصراحة مابحبش جواز الصالونات، ده غير إن العرسان الثلاثة اللي كانوا قدامي كلهم تافهين وسطحين ومش بيقدروا المرأة!

المهم اتخانقت مع أمي وسبت البيت وقررت استقل عنهم، وروحت طالعة على ساحرة المملكة وخليتها عملت لي كيكه فيها سحر وأكلتها لأمي ولقيتها اتحولت لدب كبير جدا! ولأن بابا أصلا صياد دبة ومش طايق أمي من زمان فما صدق طبعاً، وحاول يقتلها قال يعني مايعرفش إنها هي! المهم إنه مش بس أمي اللي اتحولت! دول إخواتي الثلاثة كمان بقوا دبة أما أكلوا بواقى الكيكه بمتتهى الطفاسة!

بعد المصيبة دي ما حصلت، قعدت فترة طويلة مش عارفه أسامح نفسي على اللي عملته فيهم! بقيت بكره نفسي وحاسة إنني ما استاهلش أي حاجة عدلة في الدنيا! مش قادرة أقابل حد ولا اتكلم مع حد، وحاسة إنني عايزة أموت! إحساس الذنب كان بيطاردني في كل مكان ومبوظ لي حياتي! لما اتكلمت مع الأميرة ياسمين قالت لي إن هي كمان جالها نفس الشعور بالذنب ده لما سابت باباها وراحت لعلاء، وقالت لي إنه كويس إنني أشوف إنني غلطت بس المهم أحاول أصلح الغلط ده وأسامح نفسي وأرجع أحبها تاني ومخليش إحساسي بالذنب ده يكلبشني فحياتي! كل الناس بتغلط وبتقصر ساعات، بس بدل ما نتسجن في أخطاءنا ونكره نفسنا، لازم نتعلم من الغلط ونكمل حياتنا ونرجع نحس إننا كويسين

ولينا قيمة مهما حصل، عشان كده بفكر جديا إني أفك من عقدة الذنب دي وأحاول أصلح اللي عملته!»

= هاتعملي إيه؟ هتتجوزي العريس بتاع أبوكي؟

- ميريدا: لا هاحول المملكة كلها دبية عشان ماييقاش حد أحسن من حد!

= يا بنت النبيهة! فكرة صايعة جدا! بس على فكرة بقى اختيارك لأغنية «أنا بتقطع من جوايا» ده كان غلط، الأغنية دي لايقة أكثر على قصة إلسا، إنما إنتي ممكن تغني لمامتك «وهي عاملة إيه دلوقت؟ ومين هون عليها الوقت؟» بتاعت الفنان الشاب عمرو دياب.

- سيندريلا! مش مهم هي-اختارت أغنية إيه أصلا! المهم فهمتي أما الإحساس بالذنب بيزيد عن حده بيكلبشنا إزاي في حياتنا؟
= فهمت فهمت، يعني تخلي الإحساس بالذنب يدفعنا إننا نصلح غلطنا في المستقبل ونبقى أحسن مش يوقفنا في حياتنا... حلوة يدفعنا دي؟
- حلوة.

بوكاهنتس - كلبش الاستياء

«أنا بوكاهنتاص، كنت عايشة مبسوفة جوي وميت فل مع والدي عمدة جبيلة الهنود الحمر، لحد ما ظهر جون سميث في حياتي! مع إنه كان راجل أبيض وكان جاي يحتل أرضنا وكان شايفنا همج ومتوحشين إلا إني عشجته! وأما عشجته إديت له كل حاجة!

١- عملت له جولات سياحية فاخرة عندنا في البلد كلاتها وركبته الحنطور ووديته مزارات وماخدتش منه ولا جرش!
٢- علمته يتكلم إزاي مع الشجر والبهايم.

٣- رفضت عريس لحنة كان جايلي وعنده بيت كبير ومتوظف في الحاكمة! كان هيعيشني ولا البت نور بتاعت مسلسل مهند! ومش كده وبس! ده أنا كنت السبب في إن العريس ده يتجتل وهو بيحميني... عشان خاطر سي جون!



٤- بعث صديجة عمري وكذبت عليها عشانه!

منزلت تحت الشومة اللي كان أبويا هيموته بيها عشان أفاديه وأنجده!
وبعد كل دالا كان بيعبرني ولا يجولي كلمة حلوة، يسافر ويطول ولا
يبعثلي رسالة ولا حتى لايك على الفيس! حسسني بالحرمان من الحب
مع إني كنت جايداله صوابعي العشرة شمع والله! نهايته، أخذت جرار
أبطل أضحي عشانه وبجيت بعامله بجسوة وواجفاله كما اللجمة في الزور
ومستنظراله عالساخطة واللاخطة! بجى هو يبعد أكثر من الأول، وبجيت
أنا أحس بانتصار عليه وعلى غروره! بس أجولكم حاجة بصراحة، من
جوايا كنت حاسة إني مش أنا! إني مابجيتش بوكاهنطاص البت الرجيجة
البريئة اللي الناس بتحبها، بجيت واحدة مش طايجة الناس كلاتهم! وكنت
متضايجة كمان عشان مزعلة حبيبي، ومش عارفة بعمل كده عشان اثبت
إيه بالظبط ولمين!

المهم، جابلت في مرة البت ياسمين الأميرة بتاعت أجرايا وجعدت
اشكيلها جد كده وجالتني «دواكي عندي... أنا عارفة واحدة متخصصة
في المسائل داهي» ودلتنى على أشجان.

هما جليستين تلاتة وأشجان إدتني العلاج السحري، أفنعتني إني من
بداية معرفتي بجون وأنا باضحى وباجي على نفسي كثير عشان أرضيه،
وهو في المجابل مش بيعمل ربيع اللي بعمله عشانه، وده خلاني مع الوجت
بجيت مليانة غضب منه وحاسة إني محرومة، وبجيت أعاقبه على حرمانى
ده! نصحتني أتكلم عن الغضب اللي جوايا بدل ما سيبه بجي أد الشوال
في جليبي! وجالتلي كمان اني غلطت أما انشغلت املى زير الحب ونسيت
الزير بتاعي فاضي لأن ده خلاني بجيت مركزة مع جون جوي وحطاه في
دماغي! المهم، بدأت أرجع اتواصل مع صديجتي الجديدة، أخبز مع البنات
في الغيط، أعمل الحاجات اللي كنت بحبها جبل ظهور جون، وسبحان
الله كلامها كان زي السحر! عملت بنصايعها ديات وبطلت شغل الناجر
ونجير مع جون وشوية بشوية لقيته بيحرب مني ثاني، ومن نفسه!

= الله عليك يا بوكا! بس الصراحة إنتي اللي غلطانة فعلا! إنتي اللي اديتي كثير جدا! لحد ما وصلت لمرحلة إنك مابقتيش عايزة تديه هو أو غيره! بقيتي مش طايقة حد وبتعاقبي الناس كلها على غلطة إنتي شاركتي فيها، والحقيقة إنك بتعاقبي نفسك أصلا!

- ده إيه الحكمة اللي نزلت عليك في فجأة دي؟

= ما تقولي ما شاء الله يا أشجان! أنا بس تقمصت دور فاتن حمامة في ضمير أبله حكمت.

- طب كملي يا أبله حكمت.

= خلاص راحوا الكلمتين!

- فعلا يا بنات كلام سيندريل وبوكاهنتس حقيقي، أما تلاقي نفسك وصلت لمرحلة الاستياء بتحتاجي أولا تخلي قناع الضحية بتاع «هو السبب» ده، وتبدأي تشوفي إنك ساهمتي ولو بحسن نية في النتيجة اللي وصلت لها دي بتضحياتك الزيادة وبإهمالك لنفسك ولاحتياجاتك.

ثانيا محتاجة تدركي إنك حتى لو فاكدة إنك - بانتقامك أو معاملتك بغل وغضب - بتعاقبي المجتمع أو الرجال أو الشخص اللي مضايقت نفسك، فإنتي في الحقيقي بتعاقبي نفسك أول واحدة! بتكلبشي نفسك وبتحرميها من إنها تفضل تدي وتحس بالحب والعطاء من اللي حوالها ويحبوها! و«تفضل تدي» مش معناها إنها تتحول لشمعة تحترق من أجل الجميع! إنما معناها تدي غيرها وتدي نفسها، وتقول توقعتها للناس اللي حوالها، وتعب عن مشاعرها، وتبعد عن اللي بتحس إنه بيستغلها عشان ماتدخلش في حالة استياء! وكمان يا بنات عايزة كل واحدة فيكم تاخذ بالها من كلمة «محرومة» اللي بوكاهنتس كررتها كذا مرة! بطلي تقولي لنفسك إنك محرومة من الحب! حبي إنتي نفسك واعلمي الحاجات اللي بتسببك وحقيقي توازن في حياتك وشوية وهتبدأي تستردي نفسك تاني وقلبك هيفتح للناس اللي حوالها. طول ما الاستياء مكلبشك هتفضلي مصدر طاقة سلبية وهتجذبي ناس وحشة في حياتك!

= عظمة على عظمة يا شجنجن! طب سؤال: هو جون عنده إخوان ولاد؟

- أرحميني أنا ست كبيرة وعندي الضغط والسكر دلو قتي هنسمع قصة اريل.

أريل حورية البحر - كلبش التسوييف

«بسم الله الرحمن الرحيم معاكم أريل، أميرة البحر بتاعت فيلم الحورية الصغيرة. أنا حابه في الأول أحبي كل اللي بيسمعوني وأقول إهداء خاص لرابنزل عشان جت معايا النهاردة حيث إننا إحنا الاتنين لسه جداد في الاجتماعات والكلام ده... بس بعون الله يا رابنزل كل كلابشتنا هتتفك وكله هيبقى جميل والحياة حلوة بس نفهمها والحياة حلوة محلى أيامها وشكرا ليكم وخمسة مواه».

= أبوه يعني فين القصة أيتها المذيعه ذات الشعر الأحمر؟

«قصتي باختصار تتلخص فاني طول عمري بحب جدادا البني آدمين... بحب أتفرج على حياتهم وأجمع الأدوات اللي بيستخدموها! بحب أتفرج عليهم وهما بيتكلموا ويقدموا أنفسهم وأفكارهم، ويا سلام بقى لو شفت Ted Talk من بتوعهم! بحس إنني نفسي أنط من البحر وأقف مكان اللي بيتكلم واحكي لهم عن حياة البحر والمشاريع اللي نفسي أعملها فيه! كل مرة أشوف بني آدم أقول لنفسي إطلعي يا بنتي اتكلمي معاه وعرفيه بنفسك، وبعدين أقول لا خليكى بكرة، خليكى بكرة! كل مرة آجي آخذ خطوة أخاف وأأجلها! بخاف إن الدنيا ماتمشيش كويس أو إن الشخص ده مايتقبلنيش أو يفتكرني مجرد سمكة عبيطة وبصطادني ويعملني سنجاري! والنتيجة إنني بقيت بأجل كل حاجة نفسي أعملها لحد ما وصلت إنني مش بنجزش حاجة خالص وطول اليوم في البحر مع عثمان وفلته! أعمل إيه يا جماعة عشان أبطل القصة دي؟»

= مسم... العمل عمل ربنا يا بنتي!

- شكرا يا آريل .. هنسمع رابنزل كمان وبعدين نتناقش.

رابنزل - كلبش التردد

«أنا إسمي اااااااا، إسمي رابنزل الأميرة أم شعر طويل فحت ومش واقعي ده! أنا أصلا بابايا ومامتي ملوك، بس في ست شريرة أووووي بالهوي، خطفتني منهم وأنا صغيرة، وفهمتي إنها مامتي وحبستني في برج عالي تنين! والله زي مابقولكم كده! كل ده عشان لما كانت بتسرحلي شعري الطويل أوي أوي كان بيرجع لها شبابها، فحبستني عشان تضمن إنها تعيش حياه طوييلة جدا جدا! المهم سيبوكم من قصة شعري دي، أنا بقي مشكلتي دلوقتي إنني دايمًا مترددة ومتلخطة خالص، وعازية حد يقولني أعمل إيه! اه والله يا جماعة، مابعرفش أعمل أييبي حاجة لوحدي خالص خالص! إنتو عارفين أنا طول عمري متربية في البرج، وعمري ما شفت الشارع ولا حتى مرة واحدة بس.. تخيلوا! وأما كنت قبل كده أخذ أي قرار لوحدي أو أغلط بهبلي، ماما دي كانت بتبهدلني! والله العظيم بجدا! والقصة دي خلتنني أما كبرت بقيت كل حاجة لازم أسأل عشرين مرة قبل ما آخذ فيها أكشن! الموضوع ده خنيق موت موت يا جماعة بجدا، لأنني بقيت دايمًا تايهة بين آراء الناس ومعنديش أي إرادة خالص خالص، ولا عارفه أخذ أبسط القرارات لوحدي!

حتى الفوانيس اللي طول عمري هموت واتفرج عليها، دلوقتي بعد ما ظهر في حياتي واحد كيووت فحت اسمه فلين ووافق ياخدني عند الفوانيس، أنا اللي مترددة! محتارة جدا أروح ولا ماروحش! أعمل إيه يا جماعة بجدا.. بالهوي هموووت!»

= فوانيس؟ هو ده القرار الرهيب اللي إنتي مترددة فيه! وإيه أصلا الأفورة اللي إنتي فيها دي! طب رابنزل تعمل إيه يا أشجان؟ وآريل كمان؟ - بصو يا بنات التسوييف والتردد ممكن يكونوا مختلفين في ظاهرهم إنما في حاجة مشتركة بينهم هما الاتنين: القلق والخوف! عادة اللي بتسوف

وبتأجل كل حاجة تبقى خائفة، ممكن تكون جربت تحط أهداف وتعمل حاجات قبل كده وباظت منها أو ماعرفتش توصل لها فحست بخيبة أمل... وده خلاها بعد كده تفضل تأجل في اللي عايزة تعمله عشان خائفة تحس بنفس خيبة الأمل دي مرة تانية، وممكن تكون خائفة تفشل أو خائفة الناس ترفضها أو خائفة تغلط أو تخسر حاجة وخوفها ده بيخليها تفضل تأجل القرار أو تتردد فيه زي رابزل كده لحد ما الفرصة تضيع من إيدها! والمشكلة إن مش بس الفرصة هتضيع... دي كمان إرادتها هتضيع! قدرتها على إنها تاخذ قرار وتنفذه هتضيع!

= فلين الكيوت ها يضيع يا موكوسة! طب إيه الحل؟

- الحل أولا إنك تتقبلي إنك طبيعي إنك تخافي تجري حاجة جديدة أو تخافي تفشلي أو تخافي ترفضني، وطبيعي تحسي بشيء من خيبة الأمل أما تجري حاجة وما تنفعش! كل دي مشاعر طبيعية ومش دليل على إنك مش جاهزة كفاية فمحتاجة تأجلي القرار، ولا دليل إنك محتاجة تجيبي حد يقرر بدالك، إنما دليل على إنك بني آدمة طبيعية وبتحسي!

والخطوة الثانية بعد ما تتقبلي خوفك وتسمحي لنفسك تحس بالمشاعر دي.. إنك ماتقفيش مشلولة! بمعنى آخر، حسي بالخوف والقلق وخبية الأمل بس بعدهم خدي أكشن وقوي إرادتك! والإرادة يا بنات دي عضلة زي عضلات جسمنا، حد فيكم جرب يعمل عضلات قبل كده؟

= أنا كسيندريللا حاولت كثير أطلع سيكس باكس، بس للأسف طلع بدالهم سيكس باجز!

- طيب! عشان أي واحدة فينا تقوي عضلة في جسمها لازم تحطها في تحدي! لو كل مرة خلتي عضلاتك تشيل وزن سهل عليها مش هتقوى! كل مرة لازم تزودي الوزن اللي بتشيليه عشان العضلة تشد! نفس الكلام، الإرادة بتاعتك مش هتقوى غير لو رميتي نفسك في تحدي، غير لو أخذتي مخاطرة، غير لو واجهتي مشاعر الخوف اللي عندك وبطلتي تفكري شوية في اللي ممكن يحصل ويجري، وأخذتي أكشن حالا! غير لو طلعتي

من دماغك وعملتني اللي فعلا نفسك فيه من قلبك! يعني يا أرييل مثلاً أنا عايزاكي تبدأي تاخدي خطوة - مهما كانت صغيرة - تساعدك إنك تطلعي من البحر وتحققي اللي نفسك فيه، وأما تاخدي الخطوة دي كافئي نفسك عشان هي بقى لها كتير حاسة بخيبة أمل ومحتاجاكي تشجيعها! وإنتي يا رابنزل لازم تبدأي تاخدي قرارات - ولو بسيطة - بس تاخديها لوحدهك، عشان واحدة واحدة تقوي ثقتك بقرارتك وتبطلتي تبقي مترددة ومحتاجة تاخدي رأي مليون بني آدم قبل أي خطوة! وعموما يا بنات الموضوع ده مش سهل ومحتاج تعود، بس أهم حاجة إنك لازم زي ما قلنا قبل كده تتقبلي خوفك وتتقبلي إنك تغلطي وتخاطري! مش لازم كل حاجة تبقى مضمون نتيجتها ١٠٠٪ قبل ما تعملها لأن مفيش حاجة في الدنيا مضمونة ١٠٠٪! لازم تشوفي كده وتاخدي قرارات وتتحملي نتيجتها وتتعلمي منها عشان دي سنة الحياة لو عايزة تتقدمي في أي حاجة.

= إتقدم طارارا... إتقدم طارارا... إتقدم إتقدم وكفاية خلاص تنندم طارارارارارارارا... للشمس طارارا...

.. خلاص آخر واحده! اتفضلې يا سنو وايت

سنو وایت - کلیش إصدار الأحكام

«سيبكم بقى من كل القصص اللي فاتت دي، أنا بقى معنديش أي طوب ولا كلابشات في حياتي! أنا الأميرة سنو وايت، بيضا وجلوة زي ما انتو شايفين جدا! وده اللي خلى الساحرة الشريرة تغير مني وتحاول تقتلني! المهم، الحمد لله هربت وعيشت مع سبع أقزام ومش مهم بقيت القصة! المهم إني أنا - وأعوذ بالله من كلمة أنا - شخصية بحب الناس جدا، بس الصراحة ومن غير زعل، آخر اجتماع بينا مع أشجان وجولفيديان حسيت إني مخنوقة منكم كلكم! أنا مابحبش أجيب سيرة حد بس انتو مستفزين أوي بصراحة!

يعني يا إلسا مثلاً، إنتي مملّة جداً الحقيقة، وكل ما أبص لك أحسن إنتي



عايزة أقولك: ما تفرحي يا كتيبة! ده إنتي عايشة في قصر كبير وبقيتي ملكة وأهم حاجة موضوع التلج ده هيخليكي تلبسي قصير صيف شتا براحتك، ولا في يوم هتموتي من الحر وإنتي واقفة في طابور شؤون الأميرات، ولا هاتحتاري تحطي ريكسونا ولا دوف ولا أنهي مزيل عرق مايقعش الهدوم! ليه بقى مديانا الوحش الحزائني ده ليسييه؟ حتى وإنتي بتحكي إزاي فكيتي كلبش الكآبة... غنيتي لنا أغنية حزينة!

أما إنتي يا بيل فأنا حاسة إنك عندك مشكلة أكبر من المثالية! إنتي عندك متلازمة ستوكهولم ومحتاجة علاج، لأن مفيش واحدة في الدنيا تحب الوحش اللي حبسها وحبس أبوها وفرج عليهم البلد! لازم يا حبيبتشي تروحي تتعالجي!

ميريدا بقى بصراحة أنا مش هأنب لك ضميرك أكثر من كده على اللي عملتيه، بس هقولك نصيحة: شغل الفيمينست وعايزة أستقل وجمعية المرأة المتوحشة اللي إنتي عاملاه ده مش هينفعك! الست ملهاش إلا راجلها يا ماما! سرحي شعرك كده وروحي إتجوزي العريس الغني بتاع أبوكي! أما إنتي يا بوكاهتس فأنا شايفة الحل اللي عملتيه مش وحش بس إبقى جربي تحطي شوية بودرة على وشك عشان تبقي بيضا وحلوة زيي! أريل وراينزل أنا بحبكم جدا، بس بصراحة جو البنات الكيوت البريئة ده أوفر أوي! وبعدين جاين لحد هنا وتاكسي رايح وتاكسي جي عشان تاخدوا قرارات بالسطحية دي! أنا بطبخ لسبع رجالة كل يوم وانتو أقصى مشاكلكم البحر والفوانيس! وبعدين مين فلين الراجل الغريب اللي عايزة تروحي معاه ده يا راينزل؟ مش ده مسجل خطر باين؟ دي مسخرة وقلة أدب والله! ده إيه الجيل ده!

أما بقى سيندريلا حبييتشي فأنا عايزة أفهم، إنتي ليه مابتجيش اجتماعتنا؟ مش هاتبطلي بقى تناكة يا سيندريلا؟ بتتنكي علينا ليه يا ماما ده إنتي لولا أشجان وضربة الحظ اللي حصلت لك كانت السلبية أكلتك، وكان زمانك لسه بتتفرجي على صورتك في جردل المسح لحد دلوقتي!

عموما يا بنات ماتزعلوش مني، أنا بس اللي في قلبي على لساني
وما بحبش لا احكم ولا اتكلم على حد أبدا، ودايما ماشية بمبدأ دع الخلق
للخالق! قلوب كثير كثير».

= يا بنت اللذين! مابتكلميش على حد؟ ده إنتي شحورتينا كلنا! انتو
إزاي ساكتين لها! أنا تنكة؟ وسليية؟ ده إنتي اللي...! في واحدة تاكل
تفاحة من ست عجوزة ماتعرفهاش؟ لا وتروح تعيش لوحدها في بيت
فيه ٧ رجالة؟ ده أنا هفضحك واخلي سيرتك على كل لسان!

- خلاااااص یا سیندریلا! استہدی باللہ اِحنا ہنشر شح؟ اِحنا ہئا عشان
نساعد بعض...

= استهدى بالله إيه دي فاكرة نفسها في لجنة تحكيم أراب آيدول!
كل العقد دي وبتقوللي ماعندكيش طوب فحياتك؟ ده إنتي عندك ميني
فاخر من ٢٣ دور!

- إهدي بس! إسمعوني كلكم... في طوبة أو كلبش خطير اسمه «إصدار الأحكام» والكلبش ده بيخلينا مانشوفش الحاجة الحلوة اللي في الناس ولا اللي في المواقف، بيخلينا مركزين على الوحش بس وبنتستفز بسرعة وبنتتقد كثير. ساعات بيبقى السبب الحقيقي يا بنات في حكمنا على غيرنا مش الحاجات اللي بتعلق عليها دي... بيبقى في حاجة تانية هي اللي مضايقتنا ومخليتنا نشوف كل حاجة وحشة.

مشكلة ثانية عندنا في الشغل مثلا مخليانا مش طايقين نفسنا وعمالين
ننتقد تصرفات اللي حوالينا!

وساعات أما نلاقي نفسنا ينتقد أو بنحكم على غيرنا كثير فيكون السبب إن إحنا عندنا مشكلة في نظرنا لنفسنا أصلاً! بنكون إحنا بنحكم على نفسنا وتصرفاتنا بشكل سلبي معظم الوقت، من غير ما ناخذ بالنأ. بنكون بنبص في المرآة مش بيعجبنا اللي بنشوفه فبنعمله إسقاط على غيرنا! يعني ممكن تكوني يا سنو وايت حكمتي على سيندريل إنها تنكة عشان ما بتجيش الاجتماعات... لأنك من جواكي عارفه إنك لما مش



بتيجي الاجتماعات بيبقى من باب التناكة. أو لأنك إنتي بتشوفي نفسك تنكة عامة. يعني من الآخر ساعات بناخد أخطاءنا أو الحاجات اللي مش عجبانا في نفسنا ونعملها إسقاط على غيرنا فنبدا نشوقها في تصرفاتهم ونحكم عليهم!

وساعات برضه - وده سبب ثالث - بننتقد غيرنا لأننا نفسنا نعمل زيهم بس خايفين الناس تحكم علينا، نفسنا نعمل حاجة مجنونة زي ما أريل عايزة تخرج من البحر، بس خايفين الناس تبص لنا نظرة معينة فنقوم ننتقد أريل ونقول عليها سطحية! كأننا من جوانا غيرانيين إنها قدرت تعمل اللي إحنا ما قدرناش نعمله! وهكذا...

= طب والحل؟

- الحل أولا إن كل واحد يشغل نفسه بنفسه، ويفهم إن الناس مش لازم تبقى كلها شبه بعض عشان تبقى حلوة! ربنا خلقنا مختلفين عشان الاختلاف ده بيثري الحياة. كل واحد له شخصية وأفكار وكل واحد في ميزات وعيوب وأخطاء! مش كل حاجة يتفع نقيسها بمقاييسنا إحنا لأننا كده عمرنا ما هنعرف نتعامل مع حد! مش لازم نوافق كل الناس في تصرفاتهم بس مش من حقنا إننا نحكم عليهم أو نبص لهم ولا نعاملهم بطريقة وحشة عشان هما مختلفين عنا! ودي نقطة مهمة جدا!

تاني حاجة، مهم جدا إننا نشوف إيه الحاجة اللي فعلا مضيقنا من جوه ومسببة لنا إحباط وتكلم عنها بدل ما تعمل كلكوعة جوانا وتخلينا نمشي نحكم على غيرنا! يعني لو شخص معين مضايقنا مثلا يبقى الأفضل نتكلم معاه بدل ما نكتم الضيق لحد ما يتحول لنقد وحكم على كل تصرفاته! ولو مشكلة تانية في الشغل مثلا هي اللي مخليانا مش عاجبنا حد، يبقى الأفضل نتكلم عن المشكلة نفسها عشان نرتاح، وهكذا...

عايزين كمان نبطل نحكم على نفسنا كثير ونحطها في قوالب! «أنا كسولة» «أنا متسرعة» أنا «بطيئة»... أنا أنا، يفت كده بنحط نفسنا تحتها ويتكلمنا لأنها بتكلمش اعتقادنا عن نفسنا، كأننا نصبنا نفسنا قضاة وينصدر

أحكام علينا وعلى غيرنا طول النهار! ما فيش مشكلة إننا نبقي واعيين لعيوبنا
وعيوب اللي حوالينا بس لازم ده مايكونش بيمنعنا إننا نشوف الكويس
فينا وفي الناس ونتعامل مع بعض باحترام.

كمان يا بنات عشان الكلبش ده يتفك مهم جدا نوسع دائرة معارفنا،
ونتعرف على ناس تكون مختلفة عننا عشان يبقى عندنا مرونة في التعامل
مع كل الشخصيات والأفكار والعادات ونتعلم احترام حقوق الغير. مهم
كمان يكون عندنا الجرأة إننا نجرب حاجات جديدة - حتى لو الناس مش
متعودة عليها - لأننا لو فضلنا خايفين من نظرة الناس لينا وحكمهم على
اختيارنا عمرنا ما هتتحرك خطوة! وفي الآخر ما حدش محتاج يثبت حاجة
لحد، طول ما عندنا مبادئ وحلال وحرام مش بنخالفهم يبقى نجرب حتى
لو هنغلط! وده مش معناه إنه طر في الناس ولكن معناه إن بلاش نضيع
طاقتنا في مين عمل إيه ومين غلط في مين ومين هيقول إيه!

كل اللي قلناه ده هيخلينا مع الوقت نبطل ننصب نفسنا قضاة على غيرنا
ونحكم عليهم، وهيخلي عندنا تقبل وسعة صدر أكثر للناس باختلافاتهم.
= والله إنتي برنسية.

- ودلوقتي يا بنات... كل واحدة فيكم تفكر إيه الكلبش اللي اكتشفتموها
في نفسها النهاردة من كلام المجموعة، وهاتعمل إيه عشان تفكه. يلا
روحو البيت.

= استنوا! انتو جبتموا كذا مرة سيرة الأميرة ياسمين وهي ماجتش النهاردة،
فلو ممكن تليفونها بس عشان قصداها في خدمة.
- خير؟

= عايزة استلف الطقم بتاعتها عشان عندي حفلة تنكرية وعايزة ألبس
ياسمين!

- غوووووورررري يا سيندريلا!



الحرية: أنا طير في السما

الحرية من أهم حقوق الإنسان الأساسية والتي تقوم عشانها حروب وثورات وجمعيات حقوقية ومواثيق دولية ورز بالملوخية، يعني إيه حرية؟ في ناس فاهمة إن «أنا حر» دي معناها إني مليش دعوة بحد أو إني يكون عندي سلطة كده تخليني أعمل اللي أنا عايزة وقت ما أنا عايزة مكان ما أنا عايز!

والحقيقة، ده مفهوم قاصر جدا للحرية ولو تبناه على إطلاقه كده هنروح في الباي باي كلنا.

الفكرة إن الحرية من القيم اللي لازم الشخص يديها لنفسه الأول قبل ما أي حد ثاني يديها!

يعني إيه؟ ستيف هارفي صاحب الكتاب المشهور Act Like a Success Think Like a Success ضرب مثل لطيف أوي بالبرغوث.

لو جبتي برغوث أو اثنين وحطيتهم في برطمان وقفلتي الغطاء هتلاقي البراغيث دي بتنط عالي لفوق لحديدوبك قبل ما تخبط في الغطاء.. وتروح نازلة ثاني! هو البرغوث يقدر ينط أعلى من كده بكثير بس عشان خايف يخبط في الغطاء فينط يادوبك كده وخلاص. لو البرغوث ده خلف براغيث صغيرة، البراغيث الصغيرة دي هيبقى عندها نفس قدرات ومهارات النط بتاعت أي برغوث في الشارع عادي... لكن عشان هما اتولدوا جوه البرطمان والغطاء مقفول فمش هيبقو عارفين ده، مش هيبقو عارفين إنهم يقدرُوا ينطوا أعلى بكثير من ارتفاع البرطمان، هيبقو فاكرين إن دي أقصى قدراتهم في النط وخلاص، زيهم زي أبوهم... مع إن ده مش حقيقي!

الفكرة بقى إننا في الواقع بنكون فاكرين إن غطا البرطمان اللي محجم قدرتنا على الانطلاق هو بابا وماما اللي مش عايزني أعمل كذا، هو جوزي اللي رافض كذا، هو المجتمع، هو العادات والتقاليد، هو قوانين البلد... إلى آخره من الحاجات اللي بتعيديها على نفسك كتير عشان تقنعي نفسك

إنه غصب عنك، زي البرغوث اللي في القصة كده، مجرد كائن غلبان مغلوب على أمره اتقفل عليه الغطا فمش عارف يطير.

وعشان نكون واقعيين، الحاجات دي كلها ممكن تكون بتأخرك شوية فعلا، لكن ماينفعلش توقفك عن هدفك! زي أما تبقى ماشي بالعربية في طريق ضيق شوية، بتمشي ببطء، ولا بتوقفي العربية وتقولي طب والله ما أنا سايقة؟ طب لما تمشي في شارع وتلاقه مقفول وفيه حادثة بتعملي إيه؟ بتلفي وترجعني، ولا بتحاولي توصلني من شارع ثاني؟

اللي عايزة أقوله إن العوائق اللي بتبقى في المجتمع اللي حواليك بتبقى بايخة فعلا، بس طبيعي جدا تكون موجودة! ما هو لو كل حاجة سهلة وممهدة يبقى إنتي غالبا بتعملي حاجة اتهرست مليون مرة! طبيعي يكون في منغصات حواليك تخليكي تشغلي مخك وتقولي طب أجرب أروخ يمين شوية... شمال شوية... طب أبطأ شوية لحد ما أعدي وهكذا...

بالتالي مهم جدا تعرفي إن كل المعوقات الخارجية دي طبيعية وهتفضل موجودة ومش هي أصلا الكليش الحقيقي لحريتك، مش هي الغطا الأخطر اللي بيمنعك تطيري! الأخطر من الحاجات دي كلها إنك تبقي إنتي اللي مكليشة نفسك بنفسك يا فوزية!

مكليشة نفسي بنفسني؟

أينعم! معظم الوقت بيكون فعلا اللي واقف بينك وبين إنك تكوني سعيدة وراضية وماشية في طريق مراد رينا منك، هو إنتي نفسك مش الظروف! الظروف بتعطل آه بس إنتي اللي بتحددني إلى أي مدى الظروف هتتحكم فيكي، إلى أي مدى هتعيشي نفسيا جوه الظروف دي لحد ما تكليشك!

فالهدف الأولاني اللي قدامك دلوقتي، بعد ما تحققي التوازن في حياتك، إنك تبقي إنسانة «حرة» من جواكي مش متقيدة! وعشان تعملي كده إنتي محتاجة تشيلي الغطا وتفكي الكلابشات اللي جواكي واللي معطلاكي في حياتك... قبل ما نتكلم عن أي ظروف خارجية.

طيب زي إيه الكلابشات دي؟



الإدمان: إديني الحقنة بسرعة

مثلاً، من القيود الرهيبة اللي بتأيد حرية الإنسان هو الإدمان، وكلنا بمختلف شخصيتنا وظروفنا مدمنين شيء ما، اللي مدمنة شكولاته واللي مدمن تليفزيون واللي مدمنة شويينج واللي مدمن فيسبوك واللي مدمنة شخص معين واللي مدمن سجائر أو إباحية أو مخدرات... إلى آخره.

كلنا مدمنين بشكل أو بآخر... شيل الموبايل من إيدها، ابعدها عنها الشخص المتعلقة بيه ده شوية، هتلاقي أغنية «إديني الحقنة بسرعة أرجوك محتاج الجرعة» اشتعلت وكل أعراض الإدمان ظهرت!

أنا عارفه إن في حاجات من أمثلة الإدمان اللي قلتها حرام، وفي حاجات حلال، وعارفه إن في حاجات أشرس في إدمانها من حاجات تانية، بس في الآخر، سواء كانت العصفورة مربوطة بسلسلة ولا بحبل، في الحالتين مش هتعرف تطير!

الإدمان مشكلته حاجتين: أولاً إنه بيخلي الإنسان عبد للحاجة أو الشخص أو الحالة اللي هو مدمنها دي. إدمان أي حاجة بزيادة بيخليكي مع الوقت تفقدي السيطرة على نفسك وعلى حياتك، ويضعف جداً إرادتك، وبالتالي بيضعف شخصيتك.

والمشكلة التانية إنك ممكن تتخيلي إن إدمانك للحاجة المعينة دي - للسوشيل ميديا مثلاً أو للولد اللي بتحببه ده - هو إدمان بيأثر على جزء واحد بس من حياتك، إنما باقي حياتك كلها تمام وزى الفل، وده مش بيحصل! الإدمان الحقيقة عامل زي السرطان كده، بيبدأ بعاده واحده في جانب واحد من حياتك، ويفضل ينتشر ويتوغل في دماغك ويأثر على تفكيرك وحريرتك وإنتاجيتك في باقي جوانب حياتك كلها.

وده بيحصل غصب عنك لأن حياة الإنسان عموماً كيان واحد ماينفعش نجزأه، زي الشركة كده، لو قسم التسويق في الشركة باظ، مع الوقت الشركة كلها هتقع!

التعلق بأي حاجة أكثر من اللازم يقيّد فعلاً! وأما تيجي تفكري هتلاقي إن مقصد مهم جداً من مقاصد الدين إنه يخليكي إنسانة حرة! ربنا حط لك نظام معين للتعامل مع الشهوات بتاعتك عشان إنتي اللي تسيطر عليها مش هي اللي تسيطر عليك، عشان يفضل جهاز التحكم في إيدك مش في إيد الشهوة، عشان ماتعلقيش بأي حاجة مهما كانت حلال أكثر من اللزوم، لأن التعلق أو الإدمان ده هيقيدك وهيخليكي مشتة عن السبب الحقيقي لوجودك في الدنيا!

طيب إزاي نفك كلبش الإدمان ده؟ في خطوتين مهمين جداً: أولاً، إنتي محتاجة تعلي اوي إحساس الألم اللي جي لك من الإدمان، يعني من الآخر تفكري نفسك كتير بالسليبات ويوجع القلب اللي جي لك ولسه هيجي لك من وراء، والحاجات اللي متعطلة في حياتك بسبب التعلق الزيادة ده! لو متعلقة أوي مثلاً بروتين معين لدرجة إنك مبقاش عندك أي مرونة ولا تجارب ولا تغيير في حياتك، يبقى محتاجة تفكري نفسك بسليبات العطلة اللي إنتي فيها دي! لو عندك إدمان زيادة للفيس بوك مثلاً يبقى محتاجة تفكري نفسك بالسليبات والوقت الكثير اللي بيضيع من يومك قدامه بلا هدف، ولو إنتي متعلقة أوي بحاجة حرام، يبقى تفكري نفسك كمان بالذنب اللي بتأخديه من ورا إدمانك للحاجة دي... وهكذا. وكل ده في مقابل السعادة والحرية وسيطرتك على حياتك أو وقتك أو صحتك اللي هيحصل لو وقفتي الإدمان ده أو حظيتي الحاجة اللي بتحبيها - أيا كانت - في حجمها الطبيعي، وحررتي نفسك من أي تعلق زيادة يكلبشك ويخليكي مش عارفة تنطلق عشان تحطي بصمتك المميزة في الدنيا!

والحاجة الثانية المهمة إنك تفهمي أصلاً هو الإدمان ده عبارة عن إيه؟ الإدمان عبارة عن pattern أو نمط معين في السلوك، سلوك معين كررتيه كتير وكان يخليكي تحسي بمشاعر حلوة في الأول بس مع تكراره إتعلقتي بيه زيادة وفقدتي السيطرة عليه وبقي بيأثر سلباً على حياتك!





تجربة إتحوّل لعادة ومع الوقت أدمنتها. بالتالي الخطوة الثانية في الحل إنك أما تشيلي العادة الغلط دي تحطي مكانها عادة ثانية تكون بتساعدك تبقي أحسن ومتماشية مع الخطة اللي إنتي حطاها لحياتك! يعني تزاحمي الإدمان وتملي الوقت والتفكير اللي هيفضى بعادة كويسة، زي اللي قلل ساعات التلفزيون وحط مكانها رياضة مثلا، أو اللي شغلت نفسها بأنشطة تسعدها في حياتها عشان تبطل تبقى متعلقة زيادة بجوزها وممحورة حياتها حواليه لو حده.

الخلاصة، إنك عشان تتخلصي من الإدمان كفكرة بتقيدك في حياتك، إنتي محتاجة إنك تفهمي بشكل عام إن أساس الحرية هي السيطرة على نفسك أو ال Self Mastery. يعني تبقي إنتي اللي مسيطرة على شهواتك، على عاداتك، على غضبك ومشاعرك، مش هي اللي مسيطرة عليك وبمتشيكي، ماتبقيش عبد عند أي حاجة أو حد غير ربنا بس! وموضوع السيطرة على المشاعر ده هنتكلم عليه باستفاضة أكثر في الفصل السابع.

«السعادة كلها في أن يملك الرجل نفسه، والشقاوة كلها
في أن تملكه نفسه»

أبو حامد الغزالي

طيب إيه تاني محتاجة أتخلص منه غير الإدمان؟

اللي يخاف ماي لعبش؟

من الحاجات الثانية اللي بتقيد حريتك، هو إنك تبقي مربوط بـكلبش في طريقة تفكيرك ونظرتك للأمور والمواقف، زي قصص الأميرات اللي حضروا الاجتماع كده!

اللي بيحصل في الواقع إننا من ساعة ما بتولد لحد ما بنكبر بتتخط في مواقف مختلفة بتضايقنا، ده موقف حسيت فيه بالإحراج، وده حسيت فيه إني اتجرح، وده حسيت فيه بخيبة أمل، وده حسيت فيه بالخوف أو بالحزن أو بالغضب أو بالإحباط وهكذا.

لو إنتي اترييني في بيئة بتشجع على التعبير عن المشاعر، أما تتحطي في موقف من دول هتغضي وهتعبري عن اللي حساه جواكي فعلا وساعتها هتهدي والموقف هيعدي وخلاص، إنما لو إنتي إتريتي في بيئة بتقولك «مش المفروض» تحسي بكذا، أو بتتهمك بالأفورة أما تعبري عن مشاعرك، أو بتعلمك تكلمي أحاسيسك عموما، فاللي هيجصل إن الموقف هيعدي، بس الشعور مش هيروح! هيفضل الشعور يتحوش جواكي، هيفضل يقولك «شوفيني.. حسي بيا.. أنا موجود.. خليني أتكلم».. وإنتي عمالة تكتبته! وكل مرة هتكتبته فيها... هيعمل نقطة سودا جواكي، زلطة جوه قلبك، وموقف على موقف وزلطة على زلطة هتلاقي طوبة اتكونت وكعبلتك، أو أثرت على سرعتك في طريقك! كلبش حصل وقيدك لأنه أثر على نظرتك لنفسك وللحياة! أثر على قرارات وتصرفاتك وردود أفعالك!

وعشان تفكي التقيد ده وتبقي حرة إنتي محتاجة تلت خطوات: اتنين بعقلك والثالثة بقلبك.

١ - أول خطوة إنك تدركي إيه أكثر كلبش أو طوبة من اللي حكيهاهم في قصص الأميرات موجودة عندك. وموجودة عندك دي مش معناها إنك مرة أو اتنين ترددتي مثلا.. إنما معناها إنك الغالب على قراراتك التردد. أو الغالب على تصرفاتك المثالية.. أو التسويف إلى آخره.

٢ - ثانيا إنك تشوفي إزاي الكلبش أو الطوبة دي معطلاكي في حياتك

ومأثرة عليكى سلبيا. إزاي التسوييف مثلا معطلك عن الإنجاز؟ إزاي المثالية مخلياكي مضغوطة؟ وهكذا.

٣- ثالثا إنك تمسكي الطوبة دي وتحوليتها تاني لزلط صغير، وتاخدي زلطة زلطة ترميها لحد ما الطوبة تروح.

يعني بمعنى آخر إنك تدخل جوه قلبك وترجعي تاني للمشاعر اللي عمالة تقولك «شوفيني... حسي بيا... أنا موجودة... خيليني أتكلم» وتخليها تتكلم وتعبّر عن نفسها عشان تهدي وتروح، سواء كانت المشاعر دي خاصة بمواقف قديمة أو مواقف لسه بتحصل لك.

اتعودي ما تكتميش مشاعرك! ارجعي للمواقف القديمة اللي لسه معلمة عليكى واتكلمي عن الشعور الحقيقي اللي في قلبك مع حد أو حتى مع نفسك أو بالكتابة.

اسمحي لنفسك تحس بالحزن أو الإحراج أو الإحباط أو الخوف أو الغضب أو أي شعور جواها، بدل ما تفضلي تكبتي المشاعر دي لحد ما تتحول لكآبة ومثالية وحكم على الغير وتسوييف وتردد واستياء وغيرها من الكليشات اللي بتبوظ رؤيتك وبتقيدك في حياتك.

كل واحدة فينا هتلاقي نفسها عندها كليش أو أكثر من القصص بتاعت الأميرات دول، واحدة هتبقى لابسة كليش «النكد والكآبة» ومش عارفة تشوف أي حاجة حلوة حواليتها، وواحدة عندها «التردد» وطول النهار بتضيع فرص من إيدها، وواحدة «المثالية» اللي ضاغطة بيها نفسها وكل اللي حواليتها، وفلانة «التسوييف» وما فيش أي عزيمة ولا إنجاز، ودي عايشة جوه الغلط اللي عملته وبتجلد نفسها بيه كل يوم، ودي عندها «استياء» ونقمة وبتعاقب المجتمع وبتدفعهم فاتورة عطائها غير المدروس، وفلانة عندها كليش «إصدار الأحكام» على نفسها أو على غيرها طول الوقت، وواحدة هتبقى زي سيندريل في أول مقابلة مع أشجان... مكليشة نفسها بـ «اللوم» وعلى طول بتشتكي من الظروف وبابا وماما وطلريقي وجامعتي والعيشة والناس، وإزاي هما السبب في كل الكوارث والعطلة اللي في حياتي!

كلنا عندنا كلبشات، وساعات يبقو كثير! بس في فرق بين إنك في موقف واحد ولا اتنين تعاملتي بمثالية أو أصدرتي أحكام أو اترددتي مثلا، وبين إنك «عايشة» كده في أغلب حياتك! لو موقف واحد، فده بيحصلنا كلنا، إنما لو على طول بتتصرفي وبتفكري كده يبقى إنتي متكلبشة من جواكي ومحتاجة تركزي إنك تفكي الكلبش ده.

«الذي يريد أن ينتصر في الحياة عليه أن ينتصر على نفسه... على خوفه وكسله وأنانيته وتردده... وأن ينتصر على نواقصه»

فيكتور سوفوروف

أقولك حاجة؟ أصل مهم في معظم الكلبشات دي هو الخوف! كل واحدة في الأميرات دي من جواها كانت خايفة من حاجة! اللي خايفة من الوحدة واللي خايفة من الفشل واللي خايفة من الرفض واللي خايفة تغلط وهكذا.

والخوف طبيعة فطرية في الجنس البشري كله، ربنا سبحانه وتعالى خلق جوانا شعور الخوف ده عشان هدف جميل جدا، وهو إنه يحمينا. أيوه الخوف بيحمينا كثير! الأسد بيهجم علينا مثلا فبنخاف ونجري فبنعيش! ولولا الخوف الفطري اللي جوانا كان زماننا مش موجودين أصلا لأن الديناصورات كانت هتبقى أكيد أكلت أجداد أجدادنا!

بالتالي الناس بتوع اللي يخاف مايلعبش والناس اللي عايزة تبقى fearless ويلا ندوس الخوف برجلينا والكلام ده... هما فعليا عايزين يغيروا فطرتهم ويدوسوا على مكون أساسي من شخصيتهم، برجليهم! إنما الناس اللي عندها حكمة فعلا وواقعية هما اللي بيخافوا عادي، بس ييلعبوا! بيسمحوا لنفسهم يخافوا... ويتعاملوا مع الخوف على إنه «شخص» بيحبهم وحي يساعدهم ويحميهم، من وجهة نظره هو!



عشان كده المفروض بدل ما نزعق في الخوف ونحاول نموته ونقضي عليه، وبدل ما نسمع كلامه في كل حاجة لحد ما حياتنا تقف... إحنا محتاجين نتعامل مع خوفنا بحكمة، إزاي؟

أول حاجة نعملها أما يجي لنا الشعور بالخوف، إننا نشكره لأنه جي يحمينا - على الأقل من وجهة نظره - مش جي يكدرنا وينكد علينا! «أنا عارفه إنك مش عايزني أجرب الحاجة الفلانية عشان خايف عليا أخسر فلوسي أو ماتبسطش أو مانجحش فيها، وأنا عايزة أشكرك جدا إنك حريص عليا كده، ولكن!»

تاني حاجة بقى... محتاجين نفرق بين الخطر الحقيقي على حياتنا زي «الأسد» اللي ممكن يموتنا مثلا، وبين الخطر المفترض زي «الخطأ» أو «الخسارة» اللي ممكن تحصل واللي هنتعلم منها. لو كل واحدة فينا عرفت تفرق بين الخطر الحقيقي والخطر المفترض في الموقف، ساعتها بدل ما هتهرب من الموقف أو التجربة، هي هتكلم مع الخوف اللي جواها وهتفهمه الوضع بالراحة زي ما بتكلم مع بنتها الطفلة الصغيرة اللي بتخاف من الضلعة ولا بتقول لها «ماما في شبح في الدولاب!» لو بنتك قالت لك كده هاتعملي إيه؟ لو زعقتي لها هتكلم الشعور جواها ومش هيروح وممكن يآثر بعد كده على حياتها... ولو قلتي لها «اه فعلا بلاش ننام في الأوضة دي» هتبقي أخذتي قرار غلط بناء على مخاوفها اللي مش حقيقية أصلا. الصبح ساعتها إنك تاخديها بالراحة تفتحي معاها الدولاب عشان تطمن إن مفيش حاجة جوه، وبعدين ممكن تتكلمي معاها أكثر أو تقعي جنبها شوية عشان تهدى أو تعوديها تتفرج على أفلام رعب عشان يبقو الأشباح أصحابها أساسا وتبقي ضربتي كرسي في الكلوب :)

نفس الكلام، أما الخوف يجي لك إنتي محتاجة تطمني الخوف اللي جواكي ده إن مفيش خطورة على حياتك، لأنك حتى لو غلطتي ولا خسرتي فلوس ولا حسيتي بالرفض ولا أي حاجة مخوفاكي حصلت، فإنتي هتعيشي وهتكلمي وهيبقي برضه أحسن لك من إنك تفضلي طول عمرك ماشية

جنب المحيط بتعملي الحاجات اللي إنتي متعوده عليها أو اللي مفيهاش أي مخاطرة، بالتالي لا بتكبري ولا بتكتشفي نفسك!

فالخطوة الثانية في التعامل مع الخوف إنك تقولي له «أنا سمعتك وفهمت المخاوف اللي عندك، وعازية أشكرك إنك حريص عليا ولكن، أنا نازلة أدي محاضرة واتعرف على ناس جديدة واكتسب خبرة، مش طالعة الجبهة! فإتظمن وإهدى كده لأن مفيش خطورة على حياتي. أنا معملك كوباية شاي وأظبطك، بس تسييني أركز في شغلي! خليك قاعد منورني مش هموتك ولا حاجة، بس المهم تبقى عارف إن أنا اللي كلمتي هتمشي، مش انت!»

وده على فكرة مش معناه إنك ماتخديش بالأسباب وتستعدي! بالعكس، خدي بالأسباب وإبذلي مجهود واستعدي كويس ووقتها أما يطلع لك الخوف إعملي الخطوات دي!

«الذي يعوق معظم الناس عن تسجيل إنجازات جيدة ليس العقبات الكبرى التي يواجهونها في طريقهم، وإنما التردد والخوف من الانطلاق»
~ عبد الكريم بكار

في مايو ٢٠١٦ جالي مكالمة تليفون «أيوه أستاذة هبة، مع حضرتك (فلان الفلاني) مؤسس راديو كنداوي [راديو موجه للجالية العربية في كندا]. أنا كنت شفت لحضرتك فيديو على اليوتيوب قبل كده وعرفت إن حضرتك مقيمة في كندا وكنت حابب إنك تنضمي لفريق كنداوي وتقدمي برنامج في الراديو».

واااا؟ برنامج في الراديو! برنامج إيه؟ قالي «اتكلمي عن الموضوع اللي تحبيه، وإعملي البرنامج المدة اللي تحبها وبالطريقة اللي تحبها!»

كمان! يا نهار أبيض، ده سايني أغرق في البحر لوحدي!

قلت له «اعتقد هيكون صعب، أنا مليش خالص في التكنولوجيا ومش هعرف استخدم البرنامج اللي بتسجلوا بيه ده، ومعنديش وقت ورمضان داخل ومش هلحق» وكان فاضل أقوله إنت مش شايف الناس بتطلق، والعيال بتتخطف، وفي حرب عالمية تالته على الأبواب وكل الأسباب اللي تثبت لك إني «مش مستعدة!»

هو أنا ماكتتش مستعدة؟ لا.

أنا كنت خايفة، مرعوبة!

المهم، بعد إصرار من الراحل طلبت منه وقت أستخير وأفكر وقفلت وأنا بقول لنفسي «ماخدوش يا بابا ماخدوش يا بابا ماخدوش يا بابا!» حكيت لجوزي وتحمس جدا وقال لي دي فكرة هائلة ومن كتر ما أبدى إعجابه بالموضوع قلت لنفسي «هو مين الراحل اللي أنا متجوزاه ده؟»

كنت خايفة من إيه؟ خايفة من ضيق الوقت، خايفة من كم الحاجات والتفاصيل اللي محتاجة أحضرها، خايفة ماعرفش استخدم البرنامج، خايفة من كوني هبقى لسه جديدة في فريق عمل شغال بقی له فترة وبقي برنس الراديو في كندا، خايفة ماكونش على طبيعتي، خايفة من التوسع والإنتشار وما يأتي معه من نقد ورفض وخلافه، خايفة خايفة خايفة! في الآخر فيديو اليوتيوب - اللي الراحل شافه ده - كان حاجة اتعملت في مكنتي واللي كان بيصورني كان حد أعرفه كويس وكان معايا صحابي وفي تفاصيل كده كانت مسهلة الدنيا! إنما أنا دلوقتي مطلوب مني أبقي هبة المعد والمذيع والمونتير والمخرج، واحتمال الجمهور كمان!

خفت! وأما خفت، هبة الصغيرة اللي جوايا طبعا ماسكتتليش! قالت لي «يعني إنتي هاتقعدتي تقولي للناس ماتخلوش الخوف يوقفكم وإنتي هاترفضي الفرصة دي عشان خايفة؟ طب مش خايفة أما ترفضني عشان «خايفة» تضربي نفسك بال... بعد كده؟ طب ما تجربي؟ هتخسري إيه يعني؟ البرنامج هيفشل والناس مش هتجبه؟ هتبقى اتعلمتي حاجة أكيد،

بس في احتمال برضه إن البرنامج ينجح وناس كثير تستفيد في المقابل!
يعني كل الناس دي عملت معاهم برامج، وإنتي قررتي إنك أفضل منهم
كلهم ومن غير ما تجربتي؟ جربي، جربي، جرب، جرب...»
وهوب جربت! أخذت بالأسباب وقعدت مع حد علمني البرنامج
وفضلت أحاول وأعيد ميت مرة لحد ما عرفت! سجلت البرنامج ونجح
الحمد لله واستفدت جدا من التجربة! جدا! وفريق العمل نفسه شجعني
أعمل برنامج تاني وتالت بعده! الحمد لله.

«قد تحبط إذا فشلت لكنك ستندم إذا لم تحاول»

~ بيفرلي سيلز

اللي عايزة أقوله، إننا كلنا بنخاف! والخوف شعور مهم جدا طول
ما بيشجعك إنك تطوري نفسك وتستعدي أكثر وتتكلي على الله، إنما
يوم ما الخوف هيزيد عن حده وهايعجزك ويوقف لك حياتك... هيبقى
«كلبش» إنتي متقيدة بيه!

ومش شعور الخوف هو بس اللي مهم.

مشاعر الإنسان بشكل عام سواء اللي بنسميها سلبية أو إيجابية كلها
مشاعر مهمة! ربنا خطاها فينا عشان تبقى إشارة في حياتنا تخلينا نتصرف
صح ونبعد عن الغلط. إحنا محتاجين دايمًا الشعورين: الجرأة والخوف،
الحزن والفرح، الغضب والحلم وهكذا، بس المهم نتعامل معاهم بحكمة!



إشارة المرور بتقولنا انتباه

لو تخيلنا إننا ماشيين في طريق، وفي آخر الطريق ده فيه البصمة بتاعت كل واحدة فينا، فيه الإنسان اللي ربنا خلقه على الفطرة، فيه السلام والنجاح الداخلي، فيه السعادة والرضا والطمأنينة، فيه الثقة والصبر والتفاؤل، فيه الحب والقوة والشجاعة والتواضع، فيه البراءة والسلام اللي بنشوفه عند الأطفال واللي بيبقى نفسنا نلاقيه فينا، فيه التوازن والفطرة الجميلة اللي بعدنا عنها بسبب مشاكل الحياة والضغوط وتربيتنا، فيه مراد ربنا مننا. لو تخينا الطريق ده وتخيلنا إن الطريق ده فيه علامات، إشارات مرور زي اللي بنشوفها في الشارع.

فاكرة أغنية ليلي نظمي «إشارة المرور» اللي كانت بتيجي في التليفزيون وإحنا صغيرين؟ جيل التمانينات أكيد فاكرها! أهو أنا طول عمري فاكرة إن الإشارة أما تبقى صفرا يبقى معناها «استعد» طبقا لهذه الأغنية!

أتاري بقي الواحد أما كبر وسافر وسأل طلعت الإشارة الصفرا معناها Stop if its Safe! يعني لو أمان إنك تهدي وتقفي، أقفي! إنما لو ماشية بسرعة في الطريق بحيث لو وقفتي هيحصل حادثة، يبقى هدي وكملني بس وإنتي مركزة إن مفيش حد في الإشارة اللي قصادك داخل شمال عشان ماتخبطوش!

طيب مال القصة دي بالكلام بتاعنا؟

أهي مشاعرنا عاملة زي الإشارات كده! ساعات وإنتي نازلة الشغل مثلا بتحسي إنك زهقانة ومخنوقة ونفسك تقعد في البيت، لو ده حصل مرة أو مرتين أو مدة قصيرة زي مدة الإشارة الصفرا كده (ودي أقصر إشارة فيهم) ساعتها يكون إشارة إنك ممكن محتاجة تهدي شوية، تقفي شوية صغيرة، تاخدي أجازة، تغيري موود الشغل وهكذا، وبعدين تكملني طريقك. إنما لو كل مرة بتنزلي الشغل وإنتي مخنوقة ومتعصبة ومتضايقة يبقى في حاجة غلط! يبقى إنتي في إشارة حمرا! ولو الموضوع طول أوي

يبقى جايز الطريق ده مقفول أصلا مش طريقك ومحتاجة تاخدي طريق غيره يكون هو مراد ربنا منك!

الخوف اللي جالي في برنامج الراديو ده كان خوف وقتي قل جدا بمجرد ما بدأت شغل، بمعنى تاني كان إشارة صفرا بتقول لي: كملي طريقك بس بالراحة، وركزي وخدي استعدادك وإنتي سايقة ومكملة، ولو عايزة تقفي شوية صغيرة تاخدي نفس، اقفي.

عدى عليا أوقات تانية في حياتي كنت في إشارة حمرا وكان لازم أقف خالص! لما اتخرجت مثلا واشتغلت في جوجل سنة كاملة وكنت طول السنة دي دايمًا مخنوقة ومش طايقة نفسي، كانت إشارة حمرا ومتقطعة بفوشيا كمان! كنت مهما ادبت لنفسى وقت ولا ريحت ولا غيرت المود ولا عملت قردة عشان أتبسط باللي أنا بعمله كنت ببقى برضه مخنوقة! سنة بحالها بحاول أكمل، والإشارة على طول حمرا! عشان كده عمري ما ندمت يوم إني سبت الشغل ده! ما هو لا يمكن مراد ربنا مني هيكون حاجة أغلب الوقت بعملها وأنا كارهة عيشتي! طيب هنجح وأبدع وأسبب بصمة فيها إزاي؟ الأصل إني أكون سعيدة ومتحمسة وعندي طاقة وأنا بعملها حتى لو بتعب أو بزق في النص شوية!

«عندما يكون العمل متعة تكون الحياة مبهجة،

أما إذا كان واجبا تكون عبودية»

مكسيم غوركي

نرجع ونقول، إحنا محتاجين الاتنين: المشاعر الإيجابية والسلبية، السلبية مش وحشة بالعكس: دي بتبقى إشارة تعرفنا إحنا محتاجين نعمل إيه ونغير إيه عشان نطبط نفسنا ونكمل الطريق!



للمزيد من الروايات والكتب الحصرية

انضموا لجروب ساحر الكتب
fb/groups/Sa7er.Elkotob/
sa7eralkutub.com
او زيارة موقعنا

المشكلة بقي بتحصل - زي ما قلنا في الكليشات - أما بنحس بشعور سلبي وبعدين نكتبته أو نتجاهله أو نتعامل معاه غلط، وبعدين شعور سلبي ثاني وبرضه نتعامل معاه غلط، وتالت ورابع لحد ما نبدأ - بدل ما نفهم الشعور بيقول لنا نتصرف إزاي - نحط معاني سلبية جدا للي بيحصل لنا في حياتنا «ماكملتش في جوجل عشان أنا فاشلة، وماكملتش في شغل الحضانة بعدها عشان أنا فاشلة، وخسرت فلوس في مشروع إبداع بعدهم عشان أنا فاشلة» (دي على فكرة كلها حاجات أنا جربتھا بالفعل) وأفضل أقول لنفسي فاشلة فاشلة فاشلة لحد ما أصدق إني عم فشل ابن الحاج يأس بجلالة قدره!

لو تجاهلتي إشارات المرور في الشارع أو ترجمتيهم غلط هاتعملي حادثة! أما بننسى إن الخسارة أو إن مشاعر زي الضيق أو الخنقة عبارة عن إشارات أو رسائل لينا عشان نظبط الاتجاه، وينقعد نشغل نفسنا بإننا نحط معاني أو ترجمة سلبية للمشاعر دي، ساعتها بنكون طوبة أو كليش في طريقنا، والكليش ده بيعطلنا ويوقفنا! في ناس بتستسلم تماما للكليش ده ويبقى هو ده العدسة اللي بتشوف بيها المواقف أو بتعامل بيها في أغلب حياتها بعد كده، «أنا فاشلة... أنا منبوذة... أنا ماحدث بيحبي» إلخ.. وفي ناس بتحاول واحدة واحدة تكسر الكليش اللي معطلهم عشان تعرف تكمل وتسبب بصمة وتوصل لمراد ربنا منها!

سيندريلو مثلا كانت تعاملت صح مع مشاعر الضيق اللي جاتلھا أما بدأت تعيش مع مرات أبوها بدل ما كبتها واستسلمت، أو لو كانت مثلا اتكلمت مع حد عن اللي مضايقھا وطلعت اللي جواھا عشان تهدى وتفكر ممكن تتصرف إزاي مع الست دي، ماكنش بقي اللوم مكليشھا في كل حاجة في حياتھا! لكن هي اختارت تفضل تقول لنفسھا إنها مظلومة وتكليش نفسها باللوم وخلاص، اختارت تعيش دور الضحية والدور ده كليشھا في باقي جوانب حياتھا، مع جوزھا وحمايتها وكله! وعشان تكسر الكليش ده محتاجة تتكلم عن الغضب اللي جواھا وعن كل مشاعر الحزن والخوف وأي ضيق حاسة بيه عشان المشاعر تخرج، بس المهم بعدها

إنها تبدأ تشيل مسؤولية حياتها! ويوم ما سيندريلأ لجأت لأشجان كان أول مسؤولية فعلا تشيلها وأول تكسير للكلبش ده! وزى ما قلنا إن أصل أغلب الكلابشات الخوف، يبقى أصل أغلب الحلول في الشجاعة! كل حاجة في الحياة محتاجة شجاعة.

حبوب الشجاعة

أنا فاكرة أول أما اتعلمت السواقه كنت بخاف جدا أسوق لوحدي، ودايمًا عايزة حد بيعرف يسوق يبقى راكب معايا عشان ينقذني.

في يوم كان عندي جامعة والمفروض السواق كالعادة هيوصلني لكن اليوم ده السواق ماجاش، بابا قالي «إنتي خلاص بتعرفي تسوقي ومعاكي رخصة، خدي العربية لوحذك وروحي!»، اتشالت واتحطيت وقلت له أنا مش جاهزة ولا يمكن أبدًا وهعمل حادثه وجامعتي في التحرير وكنت ساكنة وقتها في مدينة نصر، وهاطلع كوبري اكتوبر إزاي والعربية manual وهتبطل مني وأما أوصل مش هلاقي ركنه وهبقى أنا السبب في ثقب الأوزون، وانقراض الباندا، وظهور البيج فووت وكل الكوارث الطبيعية! بابا ساعتها قالي بحزم كده «بصي، مفتاح العربية أهو، والسواق مش جي يومين كمان، ومش هاتركبي تاكسي المسافه دي لوحذك، ومافيش حد هيوصلك حتة! عايزة تروحي الجامعة فإنتي معاكي رخصة واتدربتي كفاية على السواقه. خايفه.. خليكى قاعدة!»

طبعا مش هاينفع أقعد يومين ونظام الحضور في الجامعة كان رهيب! قالي «خدي العربية وإنزلي»، طب ولو خبطتها؟ قالي «هتتعلمي!» طب ولو جرى لي أنا حاجة؟ قالي «إنتي ممكن يجرى لك حاجة وإنتي راكبة مع السواق برضه! عموما إنتي حرة، بس أنا عايزك بني آدمه شجاعة» وسابني ونزل!



رايح أجيب الديب من ديله

نرجع ونقول، كلنا عندنا قيود جوانا، وجون جراي اتكلم عن القيود دي باختصار في كتاب How To Get What You Want And Want What You Have، وفي كتب تانية تناولت كل واحد فيهم لوحده باستفاضة، وكل ده لأننا فعلا كلنا عندنا كلبشات ماثرة فينا، وممكن الكلبشات دي تتغير من وقت للتاني، وممكن يبقو أكثر من واحد في نفس الوقت، المهم نكون مدركين إيه الكلبش اللي عندنا ويعطلنا إزاي، الإدراك ده في حد ذاته بيحل نص المشكلة! بعد كده نبدأ نأخذ خطوات ولو بسيطة زي الخطوات اللي الأميرات عملتها كده عشان تفكهم واحد واحد.

في قصة مشهورة من أساطير السكان الأصليين في أمريكا، بتنسب لقبيلة التشيروكي، بتحكي عن حوار بين جد وحفيده وهو بيعلمه عن الحياة. الجد بيحكي للولد إنه عنده معركة رهيبه جدا جواه بين اثنين من الذئاب، الذئب الأول هو الشر: هو الغضب، والحسد، والكآبة، والجشع، والشفقة على النفس، والشعور بالذنب، والاستياء، والشعور بالنقص والأكاذيب والغرور، والتعالي، والأنا، والذئب الثاني هو الخير: هو الفرح، والسلام، والحب، والأمل، والتواضع واللطف والإحسان، والتعاطف، والكرم، والحقيقة، والرحمة والإيمان... وقال الجد للحفيد إن المعركة بين الذئبين دول موجودة جوه كل الناس.

فكر الحفيد دقيقة كده وبعدين سأل جده «ومين الذئب اللي هايكسب في الآخر؟» رد الجد ببساطة وقاله «الذئب اللي هيكسب في الآخر هو الذئب اللي إنت هتغذيه!»

أهو القيود والكلبشات اللي في حياتك عاملة زي الذئب الشرير ده لأنها بتعطلك وبتعجزك! لو عايزة تقوي الكلبش، غذيه بكل الأفكار السلبية لحد ما يكبر ويقيد كل حياتك، ولو عايزة تفكيه يبقى تروحي تجيبي الذئب الشرير ده من ديله وتجوعيه لحد ما يضعف! غيري تفكيرك وعاداتك ونظرتك للأمور لأن هما اللي بيغذوه! وكل ما كلبش من اللي في حياتك

يتفك شوية بشوية، كل ما هتبقى إنسانة حرة ومتوازنة، وكل ما طريقك
لمراد ربنا منك هيبقى أسهل وأوضح وأسرع.

ودلوقتي فكري: إيه الكلابشات اللي مقيداك في تفكيرك أو إيه غطا
البرطمان اللي جواكي واللي مانعك تطيري وتبقي حرة وتسببي بصمتك
في الدنيا؟ وإيه الخطوات اللي هتاخديها عشان تفكي بيها الكلابشات دي؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....





الفصل السادس

أنا حكيمة

«ومن يؤت الحكمة فقد أوتي خيرا كثيرا»
~ القراءان الكريم

للمزيد من الروايات والكتب الحصرية

انضموا لجروب ساحر الكتب fb/groups/Sa7er.Elkotob/

sa7eralkutub.com

او زيارة موقعنا



للمزيد من الروايات والكتب الحصرية

انضموا لجروب ساهر الكتب fb/groups/Sa7er.Elkotob/

sa7eralkutub.com

او زيارة موقعنا



المقابلة السادسة: اعمل الصح

- اللهم صلي على النبي، أول مرة تجي لي فاردة بوزك! خير يا سيندريل! شكلك مبسوط.

= أنا فعلا مبسوط! امبارح حاتم رجع فريدة لمريم.
- حاتم وفريدة ومريم مين؟

= مسلسل تحت السيطرة إيه ماشوفتيهوش؟ ده لعلمك مليان كوتشينج للصبح! واحد كده عريض المنكبين عبل الذراعين ملون العينين بيكوتش المدمنين اللي في المسلسل، المهم يا أشجان إنه فريدة رجعت لأمها الحمد لله بعد ما كان حاتم الغلاوي ده مدوخها عليها يا قلبي!

- قلبك مين جاك ضربة في قلبك! أنا مالي أنا ومال القصة دي! عملتي إيه في الواجب اللي كان عليك يا قطعة؟

= بصي أنا طلعت من المرة اللي فاتت دماغني يتلف من كتر المعلومات! روحت كده واستهديت بالله وضربت كوباية سحلب وبعدها شوب قصب وبعدهم...

- هااااا انجزي! مش عايزة أعرف كل اللي دخل معدتك الشريفة من امبارح!

= المهم فكرت في الكلبشات، لقيتني تقريبا عندي كلهم! بس أكثر واحد كان الكآبة والاستياء والتسويق والقلق والحكم على الآخرين وال....

- دول أكثر «واحد»؟

= ما أنا أما لقيتهم كثير قلت هبدأ بأكثر واحد فيهم فعلا فبدأت باللوم. حلو جدا، وعملتني إيه بقى؟

= بطلت ألوم جوزي ومرات أبويا واخواتي على ااااا حاجة بيعملوها! قطعت معاهم كلهم لأنهم أصلا معندهوش دم!

- ياختيييييي أقول إيه بس يا ربي!

= بهزر معاك يا شوشو! لا أنا فعلا ابتديت أتحمّل مسؤولية حياتي

بنوصلها كل مرة! غياب الحكمة بيخلينا ماتعلمش من تجاربنا ولا نتعلم من الحياة عموماً... غياب الحكمة بيخلينا ساعات نتصرف تصرفات تخسرنا كثير جداً! لو بصيتني حواليك كده هتلاقي ملوك ورؤساء العالم أوقات كثير بياخدوا قرارات تحذف بلادهم خمسين سنة لورا! ليه؟ مفيش حكمة! = فعلاً، حماتي قالت كده لجوزي يوم فرحنا! بس مش خمسين سنة، قالت له إنت كده بتحذف المملكة خمستلاف سنة لورا يا بني! مش عارفه الحقيقة هي كانت تقصد إيه! طب سؤال: نشترى الحكمة دي منين يا شوشو؟ - الحكمة دي مش بنشترها يا سيندريل، الحكمة عبارة عن خبرة وعلم وحكم صحيح على الأمور ودي حاجات مش بنتولد بيها، دي بنكتسبها في حياتنا بس بشرط إننا نكون مركزين وواعيين مش عايشين في الحياة كده وخلاص!

= يعني نعمل إيه يعني؟

- هديلك حاجة تقريها عن الحكمة وبعدين نتكلم.

= كل شوية حاجة تقريها حاجة تقريها حاجة تقريها، مفيش مرة حاجة تاكليها؟!

- سيندريل!

= والله ما إنتي قايلها، هغور أهو لو حدي!

فاعل ولا مفعول به؟

ربنا سبحانه وتعالى يقول «ومن يؤت الحكمة فقد أوتي خيرا كثيرا»
والسيد المسيح يقول «إن الحكمة هي نور كل قلب».
وأرسطو قال «الحكمة رأس العلوم والأدب والفن».
وأفلاطون قال «الفضائل الأربعة هي الحكمة والعدالة والشجاعة والإعتدال».

وهيجل قال «الحكمة هي أعلى المراتب التي يمكن إن يتوصل إليها الإنسان».

وعلم النفس الإيجابي قال «الحكمة هي تناسق العلم والخبرة، واستخدامهم المتعمد لتحسين الحياة».

وبينا فلو ليجيس (دكتور في جامعة هارفارد) قال «الحكمة هي القدرة الفائقة على فهم طبيعة الأشخاص والأشياء والأحداث وتوقعها والاستفادة منها».

وأم محمد قالت «قليل البخت يلاقي العضم في الكرشة» (أصل كفاية الصراحة كلام مجعلص ☺)

إيه قصة الحكمة؟ الحكمة هي كل الحاجات اللي فوق دي (ما عدا كلام أم محمد). الحكمة هي الخروج من أفق ضيق جدا، لأفق واسع في فهم الحياة والأحداث والأشخاص وبالتالي تقسيم الأمور بنظرة مختلفة... بنظرة أوسع من الأبيض والأسود... بنظرة أوسع من مصلحتي ومشاكلي وحياتي وحقي! الحكمة بتخلينا نتقبل الحياة ونفهمها صح. بتخلينا إحنا اللي نسيطر على رغباتنا مش هي اللي تسيطر علينا. بتخلينا نقدر ناخذ قرارات ونتعامل مع الأحداث والأشخاص حوالينا بالشكل اللي يساعدنا إننا نعيش حياة بجودة، ونسيب أثر في الدنيا، ونحقق مراد ربنا مننا.

طيب أجيبها منين الحكمة دي؟

إنتي دائما قدامك طريقتين للحياة: طريقة سلبية، بتبقي فيها ماشية

بعشوائية كده في الدنيا، مجرد «مفعول به» للظروف والناس والحياة اللي حواليك، والمواقف اللي بتحصلك بتأثر فيكي من غير أي سيطرة أو تدخل منك! يعني من الآخر عايشة كده يوم بيوم، النهاردة نجحتي في حاجة يبقى «أنا ناجحة»، بكره واحد قالك إنتي أفشل واحدة في الدنيا يبقى «أنا فاشلة»، دلوقتي إنتي هادية ومبسوطة وكله تمام، كمان دقيقة واحد كسر عليك بالعربية يبقى يومك باظ، النهاردة قربتي كتاب حلو عن الجواز صدقيته، بكرة سمعتي صاحبك بتلطم يبقى الجواز وحش، وهكذا... إنتي في حياتك وتشكيل وعيك وخبراتك مجرد «مفعول به»! وفي طريقة ثانية وهي إنك تبقي «فاعل» في حياتك، فاعل يعني: أنا اللي بقرر أسطر على أفكاري ومشاعري، أدخل إيه فداغي وإيه لا، أتأثر بمين وإلى أي مدى، أتمالك نفسي إزاي في المواقف عشان أتمالك رد فعلي، أتعلم إزاي من الظروف اللي بتحصل لي بدل ما هي اللي تعلم عليا وهكذا... وطبعا الطريق الثاني اللي إنتي فيه «فاعل» واعي ومركز هو اللي بيخلي الواحد يكون رصيد محترم من الحكمة تساعد في النجاح في حياته والوصول لمراد ربنا منه!

طيب أعمل إيه عشان مبقاش «مفعول به» وابتدي يكون عندي حكمة في حياتي وتصرفاتي؟
٦ خطوات، هتكلم عن ثلاثة دلوقتي وثلاثة الفصل الجي .

اقري الرسالة

أول خطوة عشان تبني الحكمة في حياتك وتصرفاتك هي إنك تسأل نفسك: هو مين هو مصدر الحكمة؟ مين اللي بيديك السكينة في المواقف الصعبة فتتصرف في صح؟ مين اللي يساعدك تشوفي الحكمة من المواقف الضلمة؟

الإجابة : «الحكيم»، ربنا سبحانه وتعالى !

بالتالي - قبل أي حاجة - مهم جداً تعرفي إن الحكمة دي أصلاً مصدرها هو ربنا، وعشان كده أول خطوة هتخلي الحكمة في حياتك تزيد، هي إنك تبقي دايمًا في تواصل مع ربنا - زي ما قلنا في التانك الأول - عشان تقدري تقري وتفهمي الرسائل اللي بتحصلك في حياتك !
يعني إيه الرسائل اللي بتحصلك في حياتك ؟

في العيد الصغير في ٢٠١٥ عبد الله ابني كان نفسه يشتري عجلة، لقينا محلات كتير جداً مش لاقين عجلة تكون مقاسه وسعرها مناسب ! بدأنا ندور أونلاين في المستعمل، وعجبنا واحده وروحنا بالفعل عشان نشوفها. العجلة كانت مقاسه وشكلها حلو، ساقها شوية وشبط فيها، فسألنا الأم: بكام يا ستي؟ قالت دي جايلنا هدية فمأعرفش سعرها كام بس عايضة فيها كذا، سعرها مقارنة باللي شفناهم كان معقول، جوزي قال ماشي وبعدين جربها لقها بتعمل صوت كده ومش مظبطة، إيه الحكاية؟ الولد صاحب العجلة قعد يقول أي كلام، المهم مارتحناش وقررنا إننا مش هنأخذها، ومشيئنا!

طبعاً عبد الله انهار وقعد يقولنا «أنا بقى لي كتير أوووي بدور، وأخيراً واحدة عجبتني ولونها حلو ومقاسي، والعيد خلص وأنا لسه ماجبتش حاجة والشتا هيتدي ومش هلهق أسوقها وأنا كلها يومين وهاعجز وأموت... والقيامة هاتقوم ومش هبقى لسه لقيت العجلة»، عمل فيلم يعني! وإحنا نقوله العجلة مبهدلة ومش هنشتريها ونصرف عليها وبتاع وهو مفيش! المهم مشينا من غير ما ناخذها بعد ما كنا ديينا مشوار بتاع ساعة لبيت الناس دول، وطلعنا على مكان كده عشان حفلة العيد، وقلت له في الطريق ادعي يا عبد الله إنك تلاقي عجلة أحسن منها.

وإحنا في الطريق جوزي سرح وأخذ طريق تاني غير اللي كان هياخده، ببص على يميني لقيت محل كده عنده عجل (كنا دخلنا قبل كده كل فروعه

بعشوائية كده في الدنيا، مجرد «مفعول به» للظروف والناس والحياة اللي حواليك، والمواقف اللي بتحصلك بتأثر فيكي من غير أي سيطرة أو تدخل منك! يعني من الآخر عايشة كده يوم بيوم، النهاردة نجحتي في حاجة يبقى «أنا ناجحة»، بكره واحد قالك إنتي أفشل واحدة في الدنيا يبقى «أنا فاشلة»، دلوقتي إنتي هادية ومبسوطة وكله تمام، كمان دقيقة واحد كسر عليك بالعربية يبقى يومك باظ، النهاردة قريت كتاب حلو عن الجواز صدقته، بكرة سمعتي صاحبك بتلطم يبقى الجواز وحش، وهكذا... إنتي في حياتك وتشكيل وعيك وخبراتك مجرد «مفعول به»! وفي طريقة ثانية وهي إنك تبقي «فاعل» في حياتك، فاعل يعني: أنا اللي بقرر أسيطر على أفكارى ومشاعري، أدخل إيه فداغي وإيه لآ، أتأثر بمين وإلى أي مدى، أتمالك نفسي إزاي في المواقف عشان أتمالك رد فعلي، أتعلم إزاي من الظروف اللي بتحصل لي بدل ما هي اللي تعلم عليا وهكذا... وطبعا الطريق الثاني اللي إنتي فيه «فاعل» واعى ومركز هو اللي بيخلي الواحد يكون رصيد محترم من الحكمة تساعده في النجاح في حياته والوصول لمراد ربنا منه!

طيب أعمل إيه عشان مبقاش «مفعول به» وابتدي يكون عندي حكمة في حياتي وتصرفاتي؟
٦ خطوات، هتكلم عن ثلاثة دلوقتي وثلاثة الفصل الجي .

اقري الرسالة

أول خطوة عشان تبني الحكمة في حياتك وتصرفاتك هي إنك تسألني نفسك: هو مين هو مصدر الحكمة؟ مين اللي بيديك السكينة في المواقف الصعبة فتصرفي صح؟ مين اللي بيساعدك تشوفي الحكمة من المواقف الضلمة؟



الإجابة : «الحكيم»، ربنا سبحانه وتعالى!

بالتالي - قبل أي حاجة - مهم جدا تعرفني إن الحكمة دي أصلا مصدرها هو ربنا، وعشان كده أول خطوة هتخلي الحكمة في حياتك تزيد، هي إنك تبقي دائما في تواصل مع ربنا - زي ما قلنا في التانك الأول - عشان تقدري تقري وتفهمي الرسائل اللي بتحصلك في حياتك! يعني إيه الرسائل اللي بتحصلك في حياتك؟

في العيد الصغير في ٢٠١٥ عبد الله ابني كان نفسه يشتري عجلة، لفينا محلات كتير جدا مش لاقين عجلة تكون مقاسه وسعرها مناسب! بدأنا ندور أونلاين في المستعمل، وعجبتنا واحده وروحنا بالفعل عشان نشوفها. العجلة كانت مقاسه وشكلها حلو، ساقها شوية وشبط فيها، فسألنا الأم: بكام يا ستي؟ قالت دي جايلنا هدية فماعرش سعرها كام بس عايزة فيها كذا، سعرها مقارنة باللي شفناهم كان معقول، جوزي قال ماشي وبعدين جربها لقاهها بتعمل صوت كده ومش مظبطة، إيه الحكاية؟ الولد صاحب العجلة قعد يقول أي كلام، المهم مارتحناش وقررنا إننا مش هنأخذها، ومشينا!

طبعا عبد الله انهار وقعد يقولنا «أنا بقى لي كتير أوووي بدور، وأخيرًا واحدة عجبتني ولونها حلو ومقاسي، والعيد خلص وأنا لسه ماجبتش حاجة والشتا هيتدي ومش هلحق أسوقها وأنا كلها يومين وهاعجز وأموت... والقيامة هاتقوم ومش هبقى لسه لقيت العجلة»، عمل فيلم يعني! وإحنا نقوله العجلة مبهدلة ومش هنشتريها ونصرف عليها وبتاع وهو مفيش! المهم مشينا من غير ما ناخذها بعد ما كنا دينا مشوار بتاع ساعة لبيت الناس دول، وطلعنا على مكان كده عشان حفلة العيد، وقلت له في الطريق ادعي يا عبد الله إنك تلاقي عجلة أحسن منها.

وإحنا في الطريق جوزي سرح واخذ طريق ثاني غير اللي كان هياخده، ببص على يميني لقيت محل كده عنده عجل (كنا دخلنا قبل كده كل فروعه

القريبة مننا)، فقلت لجوزي ما تيجي نشوف الفرع ده يمكن نلاقي عنده حاجة.

دخلنا وعبد الله بيدعي زي ما يكون مراته بتولد! وإذ بنا نفاجئ بنفس العجلة بالظبط بنفس اللون والمقاس وبكام بقى؟ بنفس السعر اللي الست طلبته بس العجلة دي جديدة مش مستعملة! عبد الله جاله ذهب وورول واتبسّط وكأنه كسب كاس العالم! هو ماتبسّطش بالعجلة نفسها أد ما اتبسّط من السيناريو اللي حصل كله على بعضه!

المواقف دي بتحصل لنا كتير في حياتنا على فكرة، وساعات مش بناخد بالناس منها، بس المواقف دي بيبقى فيها معني وحكمة جميلة جداً بنشوفها لما بتركز إننا عايزين نقرا الرسالة.

يعني أنا ممكن أكون إتكلّمت كتير مع عبد الله قبل كده عن معنى الصبر أو التوكل أو حكمة ربنا وكرمه، إنما هو فعلاً ماستوعبش الكلام ده زي يوم شرا العجلة لما وقفنا وفكرنا «شوف ربنا استجاب لدعائك، وخلي باباك يجرب العجلة مخصوص عشان يسمع فيها صوت ونمشي من غير ما ناخذها، وخلصنا نيجي للناس دول مخصوص عشان نروح من عندهم للحفلة مش من الطريق بتاع كل مرة، وخلصنا نسرّح في الطريق مخصوص عشان نعدي من قدام محل كذا، وخلصنا اشوف المحل عشان اقترح اننا ندخل وكل ده عشان ربنا شايلك عجلة أحسن!»

كام واحدة فينا بتتعرض لمواقف من النوع ده؟ أنا متأكدة إنك افتكرتي حاجة شبهه (:

حاولي إن المواقف دي ماتعديهاش كده، حاولي تقفي عندها وتفهمي رسالة ربنا ليكي في الموقف، عارفه ليه؟ لأن مفيش أي حاجة في حياتك بتحصل بالصدفة! كل موقف اتخطيتي فيه، كل شخص قابلتيه، كل كلمة قريتها أو سمعتها، كل غلطة وقعتي فيها، حتى الكتاب اللي فايدك ده، كل حاجة فحياتك هي رسايل من ربنا ليكي، لكن مين اللي بتقدر تقرا الرسالة؟ اللي عارفة كويس إن كل حاجة بتحصلنا لحكمة، اللي فاهمة

كويس هي عايشة ليه وعندها علاقة بجودة مع ربنا.

لو بتركزي إنك تقفي وتقري الرسالة اللي في المواقف هتلاقي نفسك مع الوقت بقى عندك حكمة في نظرتك للأمور، وحتى لو اتخطيتي مرة في موقف وما فهمتيش الحكمة منه فبرضه هيكون رد فعلك مختلف، لأنك عارفه إن في رسالة يمكن مع الوقت والصبر تقدري تقريها، وده مش معناه إنك تبقي سلبية وماتعافريش عشان توصلي للي انتي عايزاه، إنما ده معناه إنك تعافري... بس بحكمة!

«كن ممتنا لكل ما يمر بحياتك لأن كل ما يمر بك يحمل إشارة من الله إليك»
جلال الدين الرومي

شيلي الفيشة

الخطوة الثانية اللي بتفرق الإنسان اللي عنده حكمة من الشخص المتهور أو العشوائي في قراراته، هو درجة تواصل الشخص مع نفسه! في حاجة موجودة فينا كلنا اسمها الحدس أو ال intuition، وساعات بيسمونها ال gut feelings / instincts، إيه ده بقى؟

الحدس هو الإحساس اللي ساعات بييجي جواكي - من غير مقدمات - يقولك «أنا مش مرتاحة»، «أنا مش مطمئة»، «أنا حاسة إن في حاجة غلط». عارفة جملة «الفار يلعب في عبي؟» أهو ده الحدس! والحدس ده موجود عندنا كلنا وبيبعث لنا كلنا رسائل... إنما مين اللي بيسمع؟ اللي بيسمع هو الشخص اللي متواصل مع نفسه، مش حابس الحدس ده في أوضة عازلة للصوت!

جاري كلاين حكي في كتابه Sources of Power: How People Make Decisions قصة عن حريقة حصلت في بيت، وقفوا بتوع المطافي يطفوا الحريقة بالميه كالعادة، وبعدين فجأة حس الرئيس بتاعهم إن في حاجة غلط، هو يقول «مش عارف في إيه ومعنديش دليل على حاجة بس حسيت إننا مش صح نفضل في نفس المكان ده»... فأمر كل الفريق بتاعه إنهم يطلعوا من البيت!

الحقيقة ده كان أمر أنقذ حياتهم كلهم، لأنهم أول ما طلغوا من البيت، الأرض اللي كانوا واقفين عليها إنهارت واتضح إن الحريق كان مصدره البدروم اللي هما ماكنوش عارفين أصلا إنه موجود!

شايفه إن دي مجرد صدفة؟ أو عشان الرئيس ده خبرة مش أكثر؟ مالكولم جلا دويل حكي في كتابه Blink عن قصة تمثال أثري من اليونان اشتراه متحف في لوس انجلس، التمثال ده أما حبوا يقيموه جابوا فريق عمل «خبرة» من علماء الآثار وعملوا عليه بعض الأبحاث والاختبارات لمدة ١٤ شهر وكانت نتيجتهم: «تمثال أصلي»! لكن... بمجرد ما فريق من الفنانين المتخصصين في التاريخ شافوا التمثال نفسه بعد كده قالوا عليه «مش أصلي»! من غير أبحاث ولا حاجة، شافوه وفي دقيقة «عرفوا» إنه مش أصلي، والنتيجة بعد مزيد من البحث؟ طلع فعلا مش أصلي!

مش معنى كلامي ده إن الواحد بقى مايبحثش ولا يتعلم ولا يستشير ويعيش حياته كلها ماشي ببركة الحدس اللي جواه! اللي أقصده إن الحدس ده نعمة فبلاش تحبسيه! إديله فرصه يتكلم لأنه ساعات كتير بيبقى بس يقولك «إسألني ودوري ثاني» زي ما حصل في قصة التمثال كده.

جاري كلاين غلق على قصة الحدس وحرق البيت وقال «نحن أكثر من مجموع الأجزاء والأساليب التحليلية، وأكثر من قواعد البيانات التي يمكننا الوصول لها، وأكثر من الإجراءات المطلوب منا حفظها، والخيار الآن بين ما إذا كنا سوف نتقلص إلى مستوى هذه النظم فقط أو نتوسع بفكرنا أبعد منها».

زي ما إنتي شايفة، كلامه في منتهى العمق! وعلى رأي المثل الشهير
اللي بيقول «يا تقولي كلام في محله، يا تقولي حالو يا حالو».

طيب نتواصل مع نفسنا إزاي عشان نغذي الحدس ده ونبدأ نسمعه؟
حاجتين مهمين جدا!

١ - سبي ال iphone وال ipad وال ipod وال itechonology كلها وحطي
فيشة ال ime كل فترة!

يعني إيه؟

من أكثر الحاجات اللي بقت بتقف بينا وبين الحدس بتاعنا والحكمة
في فهم الحياة هو الاعتماد والتعلق الزيادة، واللي بيقلب ساعات إدمان،
للتكنولوجيا الحديثة! بقى عندنا معلومات كتير جدا وتواصل رهيب مع
العالم كله ما عدا نفسنا!

مش بقولك طبعا ترمي التليفون ولا اللابتوب بس اسألني نفسك هل
أنا علاقتي بالتكنولوجيا علاقة صحية ولا مرضية؟ علاقة بتخليني واعية
ومتواصلة أكثر بالعالم الحقيقي حواليا ولا علاقة بتخليني أغوص أكثر
في العالم الافتراضي وانفصل عن الحياة؟

في مجموعة باحثين من جامعة هارفرد وجامعة فيرجينيا عملوا تجربة
غريبة جدا! جابوا ناس وخيروهم بين إنهم يقعدوا مدة معينة لوحدهم في
أوضة من غير أي أجهزة ولا كتب ولا ورق ولا أقلام ولا أي حاجة، لوحدهم
تماما، وبين إنهم يعرضوهم لصدمة كهربائية وبعدها على طول يمشوهم!
تخليلي كانت إيه النتيجة؟ ٦٧٪ من الناس اختاروا الصدمة الكهربائية!
٦٧٪! يعني أكثر من نص الناس قررت إنها تستحمل ألم صدمة الكهرباء
ولا إنها تقعد مع نفسها!

ليه مش بناخد ولو حتى عشر دقائق في يومنا نقعد فيهم مع نفسنا؟
إريك باركر الباحث في سلوكيات الإنسان وعلاقتها بالإبداع شايف
إنه الناس اللي بتقدر تقعد على كرسي بالساعات من غير تشتت، مركزة في
تفكيرها وبتخطط وتصنع وتبدع جوه دماغها، هيحكموا العالم! وبقيت الناس



في الوقت ده هيبقوا مشغولين يردوا على الرسائل والتويتات والمقاطعات المستمرة!

بتعرفي تقعدني مع نفسك ولا لا يا فوزية؟ لو حذك كده ودماعك معاكي مش مع التليفون ولا الكتاب! بتعرفي تبعدني عن الناس والأصوات والدوشة وتقعدي مع نفسك؟ لو مابتعرفيش عشان مش لاقيه وقت يبقى إنتي اختارتي تبقي «مفعول به» للظروف! أما يبقى في وقت بقى يبقى يحلها ربنا! لكن لو عايزة تبقي فعلا مسؤولة عن حياتك اتصرفي وأوجدي الوقت! إن شالله عشر دقائق في اليوم! شي الأسبوع حتى!

خليني أسألك السؤال تاني: بتعرفي تقعدني مع نفسك ولا لا؟ طب مش بتقعدي مع نفسك عشان مفيش الوقت ولا عشان مش جباها؟ لو مش جباها يبقى وقفي قراية دلوقتي وإرجعي إقري الفصل الرابع بتاع «أنا صاحبتني» تاني! ولو قريتيه ولسه مصرة ماتصحيش نفسك، يبقى اعرفي إنها هتعمل حاجة من اتنين: يا هتخضع تماما للتوبيخ والجلد المستمر منك ليها وتتحول لشيء ضعيف ملوش قيمة وتابع لأي حد وأي حاجة، يا هتتمرد عليككي تماما وتحطك في مواقف وتختار لك اختيارات وتوقعك في أخطاء عمرك ما كنتي تتخيلي إنها تطلع منك!

وخلي بالك كمان، لو فضلت مابتحيش نفسك هتغطيها! هتبقى دايمًا ملبساها ماسك عشان ماتباناش قدام الناس! أنا ضحية، أنا طيبة وحنينة ومطبعة، أنا مثالية، أنا برنسة وفاهمة وعارفه كل حاجة، أنا أنا أنا من الماسكات اللي ساعات بنحطها قدام الناس عشان نداري عيوبنا ونخليهم يحبونا! والحقيقة إنك لو لبستي ماسكات الدنيا كلها قدام الناس هتيجي مع نفسك وهتقلعهم! فيوم أما هتعودي نفسك إنك تحبها زي ما هي، يوم أما هتتفهمي قصورها البشري وتقبله وتشجعها بالراحة إنها تصلح، يوم أما تبقي على طبيعتك فعلا وتحبي الطبيعة دي، هترمي ساعتها كل ماسكاتك من الشباك وهتبقي طبيعية مع الناس وساعتها الناس هتحبك إنتي! إنتي مش الماسك! محدش بيعب الشخص المتكلف اللي

مش على طبيعته! فإبتدي واحدة واحدة اقعدي مع نفسك كده وصالحها
ورجعي علاقتك بيها، زي ما تكون بنتك اللي انتو بقى لكم سنين بعيد عن
بعض لدرجة إنك مابقتيش عارفها ومحتاجة تديها وقت خاص لو حدكم
عشان ترجعي تعرفيها تاني!

كده إحنا قلنا خطوتين، لو محتاجة يكون عندك حكمة في حياتك إنتي
محتاجة بعد تواصلك مع ربنا إنك تتواصلتي مع نفسك، شيلي فيشة العالم
اللي حواليك كل فترة وتواصلتي مع فوزية. إعملي علاقة بجودة بينك
وبينها عشان تفهميها وتفهمي إيه اللي بيأثر في قراراتها وتعرفي تتعاملتي
معاها بحكمة في المواقف المختلفة!

تالت خطوة محتاجاها عشان تبني الحكمة في حياتك وتواصلتي مع
نفسك أكثر وتجودي الحدس اللي جواكي، إنك تبقي «حاضرة» في الحياة.
يعني إيه حاضرة؟

عيشي اللحظة

في ناس كتير مش present أو مش حاضرة في حياتها، مش عايشة
في الحاضر، في اللحظة! عارفة أما تبقي قاعدة قدام منظر جميل جدا،
بحر مثلا أو حاجة تهدي الأعصاب، بس دماغك شغالة في أفكار وأفكار
الأفكار اللي ملهاش علاقة باللحظة؟ أو مثلا تبقي في لحظة إحتفال بإنجاز
جميل جدا وعمالة تفكري في اللي حصل واللي جرى أو قلقانة هاتعملي
إيه الخطوة الجاية بدل ما تستمتعي باللحظة دي؟ أو تبقي خارجة مثلا
مع حد وبتكلمي معاها وتلاقي دماغك أصلا مع ناس تانية وفي أماكن
تانية؟ كلنا بيحصل لنا ده ساعات، بس لو بيحصلك ده كتير يبقى إنتي
مش حاضرة كفاية في حياتك!

الناس اللي حاضرة في حياتهم عندهم قدرة جميلة جدا إنهم يركزوا
في اللحظة اللي هما فيها دلوقتي ومع الشخص اللي هما معاها دلوقتي



ويدوله undivided attention، أو اهتمام كامل غير مشتت. لما بتتكلمي مع الشخص الحاضر ده بيحسك وكأن مفيش حد موجود في الدنيا دلوقتي إلا إنتي وهو بس! في الدقايق اللي بتتكلما فيها مع بعض إنتي بتبقي حياتك، بتبقي محور تركيزه، بتحسي إنه فعلا مدليك اهتمام، وده إحساس جميل جدا.

والشخص الحاضر ده على فكرة مش بيعمل كده عشان هو فاضي أو معندوش هموم ولا أحلام في حياته! هو بيعمل كده عشان هو قرر إنه يبقى مشاهد ومتابع جيد لكل دقيقة في عمره، قرر يدي لكل لحظة حقها. لو ماتعلمتش تعيشي وتستمتعي بكل دقيقة في حياتك وتديها حقها، الحياة هتجري وإنتي مش واخدة بالك! وطول ما إنتي مش واخدة بالك ومش حاضرة في حياتك مش هتتعلمي من المواقف ولا هيكون عندك حكمة في تصرفاتك!

«تنتهي حياتك في اليوم الذي لا تلتفت فيه إلى الأشياء المهمة»

~ مارتن لوثر كينغ

سبب خطير جدا من أسباب عدم حضورنا في حياتنا هو إننا بقينا بنعمل كل حاجة في الحياة بسرعة! بقينا بنعاني من «مرض السرعة» زي ما جيمس جلايك سماه في كتابه Faster: The Acceleration Of Just About Everything

طول النهار بنجري! بقى عندنا «مجاعة» في الوقت حتى وإحنا بنصلي أو بنقرا أو بناكل أو بنستمتع بمنظر جميل! كل حاجة «يلا يلا بسرعة واقلب» ونتيجة ده إننا بقينا بنعمل حاجات كتير في حياتنا لكن مش مستمتعين بيها ودايما حاسين بضغط! والمضحك كمان إننا بتعامل مع الضغط والسرعة

اللي إحنا فيها دي على إنها علامة على الشطارة والإنجاز! يتمنظر إننا مضغوطين على طول ومعدناش وقت، وكأن الناس اللي عندها وقت تخرج ولا تقعد مع نفسها دي عالم فاضية! الناس دي على فكرة مش عالم فاضية ولا حاجة! والضغط الرهيب ده مش شطارة! الضغط ده بيخلي حياتنا تاكل وصحتنا تبوظ قدام عيننا! بيخلينا على طول حاسين إننا مرهقين ومستنزفين ومع الوقت بنتهار خالص!

محتاجين نبقي حاضرين في حياتنا، حاضرين وإحنا قاعدين مع ولادنا وبنلعب معاهم، حاضرين وإحنا بتكلم صحابنا وأهلنا وأزوجنا، حاضرين وإحنا في الخروج ولا الدراسة ولا المناسبة، حاضرين في الحياة مش مجرد موجودين فيها وخلاص! ماينفعش نبقي شاطرين في التخطيط والتجهيز للحياة، وأما نيجي نعيشها بقى تفوتنا! نفضي وقت عشان نخلص الدراسة ولا المشروع الفلاتي، ونجهز عشان الفرح ولا السفرة الفلانية، ونطحن نفسنا في الشغل عشان الترقية، ونعمل كل الخطط اللولية لقدام... لكن ننسى إننا «نعيش» اللحظة والنفس اللي إحنا بنتنفسه حالا ونتبسط بيه! ننسى نبتسم للدقيقة اللي إحنا فيها دلوقتي ونستمتع بيه!

الحضور في حياتنا بيخلينا نشوف التفاصيل الجميلة اللي فيها ونفهم الصورة الكبيرة، بيخلينا نفهم نفسنا وإيه اللي بيسعدنا، بيخلي علاقتنا بنفسنا وبالناس وبالحياة علاقة حقيقية مش علاقة fast food... وكل ده بيصب في الحكمة في حياتنا وفي نظرتنا للأمور.

إوعي حياتك تفوتك! استمتعي، وعيشي اللحظة!

«في سعينا نحو السعادة، من الجيد أن نتوقف من

حين لآخر لنشعر فعلاً بالسعادة»

شخص مجهول بس عميق



الفصل السابع أنا مسيطرة

«ليس حرًا من لا يستطيع السيطرة على نفسه»

فيثاغورس

للمزيد من الروايات والكتب الحصرية

انضموا لجروب ساحر الكتب fb/groups/Sa7er.Elkotob/

sa7eralkutub.com

او زيارة موقعنا



انا مش قصير أوزعة .. انا طويل و أهيل



للمزيد من الروايات والكتب الحصرية

انضموا لجروب ساحر الكتب fb/groups/Sa7er.Elkotob/

sa7eralkutub.com

او زيارة موقعنا

المقابلة السابعة - الحالة النفسية:

- = مصاء الخير يا ميس أشجان.
- مساء النور يا سيندريللا عمليتي إيه في خطوات الحكمة اللي قريتهم؟
- = خلاص أنا سيطرت!
- سيطرتي على إيه؟
- = على موضوع التكنولوجيا ده! جبت الموبايل واللابتوب والآيباد وسيحتهم في الدفاية بتاعت القصر وبعدين رميتهم في الزباله!
- يا نهارك أبيض! إزاي عمليتي كده في حاجتك؟
- = مين قال إني عملت كده في حاجتي؟ دول حاجة الأمير، أخذتهم وهو نايم وعملت فيهم كده! زهقت بقي من كتر ما مش بيسيب التلفون من إيده وبيكتب في تويتر أكثر ما بيحكم البلد!
- وإنتي؟ معملتيش كده في تلفونك ليه؟
- = لا ما أنا بلعب بوكيمون جو ولسه ملقتش بيكاتشو.
- مين ده؟
- = بوكيمون وبيكاتشو ماتعرفيهو مش؟ إنتي على فكرة متأخرة جدا! المهم إني قرئت الكلام اللي إديتهوني وفعلا بدأت أركز في علاقتي مع ربنا وبقيت بقعد مع نفسي كتير زي ما مكتوب... بالذات بعد ما ولعت في موبايل الأمير لأنه من ساعتها وهو حابسني في الأوضة!
- سيندريللا هو إنتي كتي بتفكري فياه وإنتي بتولعي في الموبايل واللابتوب والأوي باد بتوعه؟
- = كنت بفكر إني متضايقه ومخنوقه منه ومش طايقاه من كتر ما عينه لزقت في الشاشة!
- وحسيتي بيايه بعد ما حرقتيهم؟
- = حسيت إني هترن علقه سخنة الصراحة!

- مش ندمانة؟

= إنتي روح ريهام سعيد رجعت لبستك تاني ولا ايه؟

- عارفه إيه المشكلة يا سيندريللا؟ إنك معندكيش سيطرة على منظومة

أخذ القرارات جواكي!

= أنا جوايا منظومة؟! والمنظومة دي بتأخذ قرارات؟ وإحنا قاعدين كده؟

- يا خرابي يانا! إفهميني يا سيندريللا، مش إنتي عايزة يكون عندك

حكمة في قراراتك ونظرتك للأمور؟ مهم جدا بعد التواصل مع ربنا ومع نفسك إنك تبقي فاهمة ومسيطرة على منظومة أخذ القرارات بتاعتك!

= تاني هتقولي لي منظومة؟ ما أنا لو عندي منظومة بتأخذ قرارات

ماكش زمني مرمية قدامك هنا! فهميني طيب إيه المنظومة دي طالما متأكده إنها عندي!

- أي حد فينا يا سيندريللا أما بيعني يقيم الأمور أو ياخذ قرار في حياته،

شكل القرار ده بيتأثر حسب ٣ حاجات أساسية.

أولا: الحالة النفسية والشعورية بتاعت الشخص وهو ياخذ قرار أو

يقيم حاجة، يعني اللي ياخذ قرار وهو منفعل أو باله مشغول أكيد هيبقى

أقل حكمة من اللي ياخذ قرار وهو هادي ومتزن... مضبوط؟

= مضبوط، بس إزاي أما يبقى جوزي معصيني ومطلع عيني أقرر ابقى

هادية؟ أعملها إزاي دي؟

- سؤال عظيم، بصي يا ستي... كلنا بتتصرف أحسن أما بنكون في موود

حلو ومبسوطين... بتلاقينا طلع منا تصرفات جميلة وكلها حب وحكمة

وعقل وكل حاجة، بس مشاعر الضيق والألم مش بتطلع منا نفس النتيجة

دي! وقت الحزن والضيق الناس بتختلف جدا في تعاملها مع مشاعرها.

في ناس بتتفادي أي موقف أو أي حد يحسهم بالمشاعر دي أصلا

من الأول، وده وإن كان في ظاهره كويس بس ساعات أما بيبقى التفادي ده

زيادة عن اللزوم بيعطلنا عن إننا نعمل حاجة في حياتنا! زي مثلا ما تلاقي

واحد مش بيقدم أصلا على الوظيفة اللي بيعجبها عشان خايف يترفض، أو

واحدة مش عايزة تعافر في حلمها عشان خايفة تفشل، أو حد مش عايزة يواجه مشكلة ما في حياته عشان مش عايزة يتجرح وهكذا.

= طب وإيه المشكلة في كده؟

- المشكلة إنك أما بتحاولي دايمًا تمنعي المشاعر المؤلمة إنها تجيلك، مع الوقت هاتمنعي عنك أي إحساس بأي مشاعر خالص، حتى المشاعر الحلوة كمان.

يعني مثلاً: لو أنا قررت إني مش هكتب المقالة الفلانية عشان خايفة ماتعجبش الناس، هامنع عن نفسي مشاعر النجاح والإنجاز لو كتبت المقالة وعجبتهم، لو ماقدتمش في الشغلانة من الأول عشان خايفة اترفض، هامنع عن نفسي إحساسي بالسعادة والطموح من السعي ورا الشغل اللي بعبه، وهكذا!

وفي الآخر يا سيندريللا، اللي بيحصل إن المشاعر اللي بنهرب منها دي هي نفسها هتطاردنا بعد شوية لأننا ببساطة خايفين نواجهها! يعني هيطاردك إحساس الفشل أما تلاقي نفسك قعدة على الكنبه وموتي كل أحلامك عشان ماتحسبش بالفشل! هيطاردك إحساس الرفض أما تلاقي نفسك ماتجوزتيش عشان مارضتيش أصلاً تقعدني مع العشرين عريس اللي جولك خوفاً من الرفض... فاهمة قصدي؟

= عشرين عريس! ده إنتي غلبانة أوي! ده أنا ما صدقت لبسته في فردة جزمة وخفت أخذ الفردين لحسن يكسل يدور!

- يلاً... أهو قضى أخف من قضى! في ناس تانية بقي يا سيندريللا تعاملها بيختلف مع مشاعر الضيق! أما حاجة بتضايقهم بيعيشوا في حالة إنكار تام لمشاعرهم! تلاقيها تقولك «لا على فكرة الموضوع ده أصلاً مازعلنيش»، «أنا عادي جداً على فكرة مفيش أي حاجة»، وهكذا... بتفصل من الشعور وبتتجاهله تماماً وتعيش في موود اللامبالاة ويتخدر نفسها!

وفي ناس تالته بقي بتعمل العكس! مش بتنكر الشعور، دي بتغوص وتكبر فيه لحد ما يبقى حياتها! وتبدأ بقي تقنع نفسها واللي حوالها إنها

= مش بعرف يا أشجان مش بعرف! يعني الشهر اللي فات بمجرد ما جوزي قال لي إنه طالع رحلة صيد يوم عيد ميلادي، نار ولعت فيا ولقيت نفسي صوتي بقى أد كده ويردح له بكل اللغات!

- ماهو ده تصرف مافيهوش أي حكمة لأنك كان لازم تهدي الأول وتسيطر عشان تعرفي تعبري عن زعلك! وقصة السيطرة دي عضلة برضه زي أي عضلة في جسمك محتاجة تمرنيها، تعود مرة في مرة لحد ما يبقى طبعك الحلم والصبر وقت الغضب! ومهم جدا - عشان تمرني العضلة دي - إنك يبقى عندك ليستة كده بشوية حاجات أما بتعملها بتهدي وموودك بيتحسن، القرابة مثلا، المشي، الكتابة، التخطيط، أي حاجة! الليستة دي هتساعدك جدا! أما موقف يضايقك أوي قبل ما تاخدي أي أكشن خدي نفس كده واعملي حاجة من اللي في الليستة دي عشان تهدي بسرعة وساعتها تقدر تفكري هتصرفي ازاى!

= ممم ماشي، نعمل الليستة، وبصراحة هحط فيها أكل كثير، سوري يعني!

- بلاش يا سيندريلا! مش هنصلح البنطلون فنبوظ الجاكت! إبقى كلميني أنا يا ستي فضفضي معايا وقتها وأمرني لله!

= أوك، كده السيطرة! خشي لي بقى على المواجهة! ولعها ولعها، شعللها شعللها!

- ولعها إيه إنتي داخله خناقة؟ بصي، ساعات كثير الضيق بيروح بعد الخطوة الأولى بمجرد ما عملتي حاجة تبسطك، بتحسي بعدها إن الموضوع مش مستاهل أو إن الضيق راح والمشكلة انتهت وخلاص، وساعات بقى بيبقى الموضوع أعرق من كده شوية فبتحتاجي تدخل على الخطوة الثانية: مواجهة مشاعرك.

= إديلو!

- مواجهة المشاعر مش معناها إنني اتخانق معاها، إنما معناها إنني أحاول أخرج مشاعري دي عشان أفهمها، عشان أفهم أنا إيه اللي مضايقني فعلا!

وعشان تعملي كده ممكن تحتاجي تتكلمي مع واحدة صاحبتك مثلا أو حد تثقي إنها هتسمعك ومش هتولعها أكثر!

= أنا مليش حد اتكلم معاه غير الفيران، أنا وحيدة عاااااااااا

- خلاص اکتبي يا سيندريلا، اکتبي في المواقف دي إيه اللي مضايقتك ومعصبتك؟ إيه اللي مخليكي حزينة؟ خايفة وقلقانة من إيه؟ إيه اللي شايفة نفسك غلطتي فيه؟ إيه اللي متفهماه في تصرف الشخص اللي ضايقتك؟ وبعد ما تبقي خرجتي كل مشاعرك دي، حاولي بقى تستخدميه!

= استخدمها فاييسيه بقي؟

- تستخدمها زي إشارة المرور اللي بتقولك تعملي ايه الخطوة الجاية. يعني بدل ما تعيشي في الحزن أو تنكريه، فكري إزاي تتعلمي من اللي حصل، أو إيه المعنى الحلو اللي ممكن تطلعي بيه من الموقف، قولي لنفسك: «أديني اتعلمت كذا، جريت كذا، كسبت صداقة فلانة»، أسألي نفسك: «هتصرف إزاي دلوقتي عشان أخذ حقي بحكمة أو عشان الموقف ده مايتكرر ش تاني؟ إيه اللي هعمله المرة الجاية عشان ألاقي نتايج مختلفة وأوصل للي أنا عايزاه؟ إيه اللي عرفتته عن نفسي من اللي حصل ده؟» وهكذا... استخدمني مشاعرك.

وطبعاً زي ما قلت لك يا سينديلا، لا انا ازم تهدي نفسك الأول عشان
تقدري توصلني للتفكير ده! لو قدرتي إنك تسيطر علي مشاعرك وتحكمي
في القصة دي قبل أخذ القرار، ما حدش هيقى معاه الريموت كترول بتاعك
يتحكم بيه في موودك وتصرفاتك يا استفزازة أو متضايقته ليكي! بالعكس،
هتلاقي نفسك بقيتي بتعرفي تهدي وأما بتهدي بتصرفي صح وبتعلمي،
ويمكن كمان تلاقي نفسك بتحسني الظن باللي ضايقتك وبتسامحيه في
أوقات كثير، وبدل ما الضيق بقى يطلع بشكل غلط أو بقى يتخزن جواكي
ويتحول لكليش في حياتك، بقى الضيق ده بيتحول لمشاعر وأفكار إيجابية
تساعدك.

= مميم، أسيطر وأواجه واستخدم!



- خدي بالك، وإنتي بتواجهي مشاعرك الترتيب اللي بقولك عليه ده مهم جدا! وإنتي بتكلمي مع صاحبتك أو مع نفسك أو وإنتي بتكتبي، اكتبتي كتير وحاولي تخرجي كل اللي في قلبك بالترتيب ده:

(١) أنا متضايقه أو متعصبه عشان (إزاي يفضل صحابه عليا ويروح يصطاد وكذا وكذا كذا).

(٢) أنا حزينة أو مجروحة عشان (هو حتى أما زعلت منه ماحاولش يراضيني بكلمتين وكذا كذا).

(٣) أنا خايفة أو قلقانة إنه (مع الوقت يبطل يهتم بيا وأبقى وحيدة تاني زي أيام مرات ابويا ووو).

(٤) أنا محرجه من، أو آسفه (إني عليت صوتي عليه كده، أو آسفه إن علاقتنا بقيت شكلها كده ووو).

(٥) أنا متفهمة إنه (مش قاصد يضايقني، هو يمكن نسي عيد ميلادي من كتر ضغوط الشغل اللي عليه).

أما تخرجي يا سيندريل كل مشاعرك من ضيق أو حزن أو خوف أو أسف، تهدي، وأما تهدي هتقدري توصلي لدرجة من التفهم - مهما كانت بسيطة - لتصرف اللي قدامك، هاتقدري تحطي نفسك مكانه أو تشوفي الصورة من نضارته هو، وأما توصلي يا سيندريل لدرجة التفهم دي، ساعتها حتى لو لسه متضايقه هتصرفي بحكمة! وحتى لو المشكلة ماتحلتش في الآخر هتبقي هادية أكثر ومش شايلة جواكي، ودي نتيجة مهمة جدا لأن الغل يببوظ قلبك!

= طب لو مش عارفه أتفهم موقف حد ضايقني، زي موقف مرات أبويا معايا مثلاً؟

- على الأقل تفهمي إنها هي اللي عندها مشكلة، هي اللي مش بتتصرف بحكمة، هي اللي معندهاش ذكاء اجتماعي، هي اللي عندها مشكلة في نظرتها للناس والحياة، مش إنتي! الموضوع مش «إنتي» لأنك لو كنتي حد تاني كانت غالبا هتعمل معاه نفس القصة! وده مش مبرر لغلطها ولكن ده

درجة من التفهم والوعي هيخليكي ماتبقيش ماشية بتغلي من جواكي أو
بتقوللي على نفسك إن إنتي اللي وحشة!

= طيب خير، أنا عامة هديت أهو من ناحية جوزي من قبل حتى
ما اعمل اللي قلتي عليه، وبفكر أكلمه أعتذر له عن طريقتي معاه لحسن
سمكة قرش تبلعه ولا حاجة ويموت وهو زعلان مني!
- شاطرة يا سيندريللا.

= بس قسما بالله لو ماجاب لي هدية وهو راجع لأكون مطربة القصر
ده على دماغه ودماغ اللي يتشدد له!
- غورررري يا سيندريللا!!



قانون الطوارئ

خلينا نرجع ثاني للرحلة بتاعت حياتك، ماينقش وإنتي سايقة عربيتك على طريق سفر ورايحة رحلة مهمة، يبقى معندكيش تحكم في الفرامل! تبقي ماشية كده وإنتي وحظك... الطريق فاضي هتشي، جت عربية قدامك هتلبسي فيها! كده إنتي فعليا مش بتسوقي لأنك ببساطة مش متحكمة في العربية أصلا؛ وبالتالي في الأغلب مش هتوصلي... وبالسلاطة يا شربات! عشان تتحكمي في سواقتك وتوصلي، محتاجة تتحكمي في البنزين والفرامل وتبقي فاهمة الإشارات اللي في الشارع واللي في عربيتك، تبقي فاهمة إزاي وإمتى تجيبي أول وتاني وإمتى تهدي وإمتى تسرعي، تبقي فعلا سايقة العربية ومتحكمة فيها عشان تقدري تروحي مشوارك من غير حوادث!

نفس الحكاية... في طريقك للإرتقاء بجودة حياتك والوصول لبصمتك ومراد ربنا منك، محتاجة تبقي «سايقة» عربيتك أو بمعنى آخر، محتاجة تبقي «مسيطرة» على نفسك وعلى العناصر أو الحاجات المهمة جواكي واللي بتأثر بشكل مباشر على اختياراتك وقراراتك وتصرفاتك وبالتالي جودة حياتك، وأول الحاجات دي هي: مشاعرك وحالتك النفسية!

والتر كانون - عالم فيسولوجي في جامعة هارفرد - كان من أوائل الناس اللي شرحت طريقة المخ في التعامل مع الشعور بالخطر. في جزء في مخ الإنسان يسموه «المخ البدائي» أو «مخ الزواحف» وهو الجزء اللي بينشط في المخ أما الشخص بيقابل موقف خطر على حياته - زي أسد يهجم عليه مثلا - واللي بيخليه ساعتها يستخدم أوتوماتيك ومن غير تفكير رد فعل من اثنين: إما الـ fight response يعني يحارب الأسد ده، أو الـ flight response يعني يجري ويهرب منه.

إزاي بيحصل كده؟

اللي بيحصل فيسولوجيا إن وقت مواجهة الخطر جسم الإنسان بيحصل فيه تغييرات كتير... بيحصل مثلا إفراز كبير لهورمون الأدرينالين والكورتيزول

في الدم وتدفق الدم نفسه يبدأ يروح أكثر للعضلات عشان يقدر الشخص ده يحارب أو يهرب من الأسد بقوة وسرعة أكبر من الطبيعي بتاعه. في نفس الوقت بيحصل تغييرات تخلي نظر الإنسان يبقى حاد أكثر وإحساسه بالألم يبقى أقل، وبيحصل كمان تغييرات في الجهاز المناعي والهضمي (الدم بيتدفق ليهم أقل لأن وقت مواجهة الأسد في أجهزة ثانية محتاجينها أكثر من المناعة والهضم)، وكل التغييرات دي بتحصل عشان تخلي الإنسان مؤهل نفسيا وجسديا أكثر لمواجهة الخطر أو الهرب منه!

طريقة التعامل بتاعت المخ دي بتخلينا في وقت الإحساس بالخطر مانفكرش بشكل عقلاي (عشان كده الجزء ده في مخنا إسمه «المخ البدائي») ويندخل على طول في الـ fight flight response أو في رد فعل المواجهة/الهرب لأن مفيش وقت ولا مجال للهدوء والتفكير العقلاني، يقولك الأسد على الباب يا ريس!

لو عايزة تقربي الصورة لنفسك أكثر فكري في المرة اللي كتتي نائمة عيانة في السرير مثلا وفاجأة بتبصي لقيتي المكتبة الضخمة بتاعتك بتقع وابنك واقف تحتها، بتعملي إيه ساعتها؟ بتقومي جري بقوة ميت حصان تمسكي المكتبة أو ترقى ابنك ولا كأنك فجأة بقيتي جريندايزر، ومن غير أي تفكير! أهى القوة والسرعة اللي حصلت دي وعدم إحساسك بالمريض وقتها كانوا بسبب الأدرينالين والكورتيزول اللي اتفرز في الدم والتغييرات الكثير اللي قلنا عليها، ودي من نعم ربنا علينا وإلا كان زمان الديناصورات أكلتنا من زمان!

لخد هنا حلو وجميل، المشكلة فين بقى؟

المشكلة إن جسم الإنسان مش بيفرق بين الخطر الحقيقي على حياته - زي الأسد مثلا - وبين الخطر المتوهم زي فيلم الرعب أو الأكشن اللي بتتفرج عليه كأننا عايشين جوه، أو حتى الضغوط اليومية اللي بتعرض ليها في الحياة زي زحمة الشارع أو الشعور بالإحراج أو الخوف من الفشل أو حماتي اللي بتنكد عليا أو مصاريف المدراس اللي مش عارفه أجيبها منين

أو الموقف البايخ اللي اتحطيت فيه أو مشاكل صاحبتني مع جوزها وهكذا! ونتيجة لكده بقينا طول النهار بنواجه الأسد! على طول محطوطين في ضغط وبالتالي على طول مشغلين ال fight flight mode! بقينا بسهولة رهية أما بتتخط في أي ضغط زيادة شوية يا بتعصب على اللي قدامنا ونهجم عليه، يا بناخد جنب وننهار وننعزل! وفي الحالتين بنبقى بنستخدم مخنا انبدائي ومش بنفكر بأي عقلانية أو حكمة!

ال fight flight mode واللي في علم النفس ساعات يسموه ال survival mode أو اللي أنا بحب أسميها حالة الطوارئ، دي حالة خطيرة جدا! حالة الطوارئ ربنا إدهالك عشان تحمي نفسك من الخطر الحقيقي في مدة معينة وبعدين ترجعي تمارسي حياتك عادي، إنما لو البلد على طول مفعلة قانون الطوارئ، لو جسمك ونفسيته على طول في حالة طوارئ تبقى كارثة! التغيرات الفسيولوجية اللي بيعملها الأدرينالين والكورتيزول في الجهاز المناعي والهضمي على سبيل المثال ممكن نعيش بيها من غير ضرر لحد ما تنجو من الأسد! إنما يوم أما يبقى الأسد ده عايش في دماغك على طول وإنتي مش مسيطرة عليه أو بمعنى آخر يوم أما تبقي على طول في ضغط ومش مسيطرة على مشاعرك، جسمك وصحتك هتبوظ! المناعة فعلا هتضعف والجهاز الهضمي هيتلخبط، ونتيجة كده هتلاقي إن أمراض زي الصداق والقلب والسكر والسمنة المفرطة والقاولون والضغط وأمراض المناعة بقو اسمهم «أمراض العصر»!

إيه علاقة كل اللي بتقوله ده بقصة الرحلة ومراد ربنا معنا؟

حالة الطوارئ المستمرة دي بتخليكي ضعيفة، بتمرضك مع الوقت، وطبعاً بتأثر على أدائك وعلاقتك بالآخرين! حالة الطوارئ بتخلي تفكيرك مشوش ومفיש حكمة ولا عقلانية في تصرفاتك! بتخلي جسمك ونفسيته في حالة حرب، ومفيش حد هيقدر يركز على مراد ربنا منه ولا ياخد قرارات سليمة في حياته وهو طول النهار بيحارب الإرهاب الحقيقي والمحتمل جوه دماغه! عشان كده مهم جداً أول ما تلاقي لمبة الطوارئ

بتنور وجسمك هيبدأ في الهجوم أو الهرب، إنك تهدي! إنك تهدي المخ البدائي وتستخدمي باقي أجزاء مخك اللي ربنا ميز الإنسان بيها عن باقي الحيوانات! إنك تاخدي بريك ولو لدقايق قبل ما تعملي أي رد فعل عشان تقدري تسيطر على المخ البدائي وتفكري صح! أسيطر إزاي؟

أكثر حاجة هتساعدك إنك تسيطر على المخ البدائي وتفكري في الموقف بعقلانية إنك تمشي على الخطوات دي:

١ - أما يحصل موقف يضايقك أول حاجة تعملها إنك تسكتي وتركزي على التنفس بتاعك! حاولي تاخدي نفس طويل وعميق لدرجة إنك تحسي إن بطنك نفسها بتعلو وتوطى مع النفس. كرري الطريقة دي في التنفس كذا مرة لأن الأكسوجين اللي داخل ده هيساعد مخك البدائي إنه يهدي الـ fight flight response فتبدأي تفكري، هاتبقي كأنك بتهدي مخك وبتطمينه إنه مفيش خطورة حقيقية على حياتك دلوقتي فمش محتاجين لمبة الطوارئ تنور ولا الأمن المركزي ينزل ولا أي حاجة. كأنك بتقولي لمخك «أنا مجرد بتفرج على فيلم رعب مش أنا اللي بيحصل لي كده في الحقيقة» «دي قصة صاحبتني مش قصتي أنا» «دي كلمة بايخة جوزي قالها لي لكن أنا مش بموت» وهكذا. القصة دي ممكن تاخذ وقت قليل أو كثير بس اللي يهمني في أول خطوة إنك فعلا ماتندفعيش في رد فعلك. اسكتي ☺

«إذا غضب أحدكم فليسكت»

حديث شريف

٢ - الخطوة الثانية - بعد ما تبقي أخذتي دقايق ساكتة وبتتنفسي كويس - هي إنك تغيري البيئة الخارجية اللي حواليك. قومي من المكان اللي إنتي



فيه، إقعدني لوحذك شوية، صلي، اخرجني إتمشي، غني، لوني، إرسمي، نامي، إتكلمي مع واحدة صاحبتك، إتوضي، اعملي أي حاجة بتهديكلي عامة المهم تغيري وضعك أو الحاجة اللي بتعملوها عشان تشتتي مخك فيهدى.

طيب، ممكن ساعات تتحطي في موقف يستفزك أو يضغظك جدا وتبقي مش عارفه تقومي من مكانك عشان تغيري البيئة اللي حوانيكلي وتشتتي مخك، هاتعملي إيه؟ لو حصل ده، ساعتها ممكن تعملي حاجة لطيفة جدا إسمها State Induction ومعناها باختصار إنك تشغلي فيلم هندي جوه دماغك وتقعدي تتفرجي عليه. فكري في مكان أو حالة إنتي نفسك تكوني فيها واقعدتي تخيلها بتفاصيلها هتلاقي نفسك هديتي. يعني مثلا: إنتي في العربية مع ولادك وهما عاملين دوشة والمخ البدائي هيشغل أهو وهيخليكي تطلعي نار من بؤك في وشهم، هاتعملي إيه؟ أنا شخصيا في الموقف ده بقعد أتخيل نفسي على البحر في هاواي مثلا، واقعد أفكر هبقى لابس إيه ومعاي مين وكل التفاصيل اللي تخليني أشتت مخي البدائي لحد ما اهدى وأتصرف بشكل صح. ونفس الطريقة دي ممكن تنفعك في المواقف والزيارات العائلية والرسمية اللي بيبقى فيها ناس بيتفتنوا دايمًا إنهم يدوسوا على زرار الطوارئ عندك!

الخطوتين الأولى والثانية دول هما خطوات «للسيطرة» على مشاعرك وحالتك النفسية عشان تصرفاتك ماتفلتش منك. في مواقف بتبقى بسيطة مش بتحتاج منك غير إنك تسيطر على مشاعرك ومخك البدائي عشان تهدي والموقف بعدها بيعدي وخلاص، وفي مواقف بتبقى أعمق أو ضايقتك أكثر فبتحتاج منك خطوتين كمان: «المواجهة» و«الاستخدام»!

٣ - «المواجهة» معناها إنك تواجهي مشاعرك. إنك بعد ما تهدي، تخرجي مشاعرك وتتكلمي معاها وتشوفي مالها. إنك تتكلمي عن اللي حصل مع نفسك أو مع حد أو حتى مع الشخص اللي ضايقتك نفسه، بنفس ترتيب المشاعر اللي أشجان شرحته لسيندريلاكده، لحد ما توصلي للتفهم جواكي.

إيه أهمية الترتيب بتاع المشاعر: غضب - حزن - خوف - أسف - تفهم؟
أهمية الترتيب ده إن إحنا عادة لما بيحصل لنا موقف، مش بنشوف غير
الشعور اللي على الوش بس، اللي هو الغضب. الغضب ده بيكون كأنه قمة
جبل من المشاعر جواكي كابس على نفسك! فأما تطلعي كل الغضب اللي
إنتي فيه هتفاجئي إن في مشاعر حزن بدأت تظهر... وبعدين أما تتكلمي
عن كل الحزن اللي حساه هتلاقي في مشاعر أعمق، في خوف من حاجة
جواكي وماكتيش شايفاه أما كتتي مركزة بس على الغضب... بعد كده
هتلاقي نفسك دخلتي أكثر جوه مشاعرك وحسيتي بالأسف، أسف على
حاجة إنتي عملتها غلط أو أسف على الوضع اللي إنتي فيه عامة! أما تخرجي
كل المشاعر دي ساعتها بس هتقدري توصلي للتفهم في الموقف، تفهم
إن في سوء تفاهم حاصل، تفهم إن الموقف مش مقصود، تفهم إننا بني
آدمين وبنغلط، تفهم حتى إن الشخص اللي قدامك هو اللي عنده مشكلة
في طريقته مع الناس عامة مش إنتي اللي وحشة.

نقطة كمان: مهم جدا وإنتي بتخرجي مشاعرك، إنك تخرجيها كلها
فعلا! ماتقديش تقولي لنفسك «ماينفعش تحسي بكده، ماينفعش تفكري
كده» حتى لو الموقف بالعقل مش منطقي زي إنك تكوني غيرانة من بنتك
مثلا! ماتنكريش مشاعرك مهما بانتي إنها سخيقة لأنك فعليا حاسة بيها
ومحتاجة تشوفها وتكلمي معاها وتفهمي إيه اللي وراها بدل ما تخرج
المشاعر دي على هيئة عصبية أو عنف أو مرض في جسمك!

اتعودي ما تكتميش مشاعرك ولا تغوصي فيها بزيادة. اکتبي، إتكلمي
مع نفسك، إتكلمي مع صديقة، إتكلمي مع كوتش أو دكتور، إتكلمي حتى
مع اللي ضايقتك ولو في خيالك، المهم المشاعر تخرج! وبعد ما تخرج
تيجي خطوة «الاستخدام».

٤ - بعد ما تبقي هديتي وخرجتي كل مشاعرك، مهم جدا إنك «تستخدميها»
زي ما اتكلمنا عن إشارات المرور في الفصل الخامس. في الخطوة دي

إنني محتاجة تفهمي إيه الرسالة اللي مشاعرك بتقولها لك وتاخدي قرار، قرار إنك هتبعدي عن الشخص ده أو هتواجهيه، قرار إنك هتعتذري عن غلط عملتيه، قرار إنك هتغيري تصورك وقناعاتك عن اللي حصل... أو بمعنى ثاني هتاخدي الموقف اللي حصل وضايقتك ده - خسارة الفلوس مثلا - واتحط في برواز اسمه «الفشل»، وتحاولي تغيري طريقة تفكيرك فيه وتحطيه في برواز ثاني مثلا اسمه «التعلم». وده وإن كان يبدو صعب دلوقتي إنما لو مشيتي على خطوات الكتاب - حققتي توازن وفكيكي الكليشات واتعلمتي تهدي قبل ما تاخدي أكشن - ساعتها هيبقى أسهل! ساعات عشان نغير البرواز اللي حطينا فيه الموقف وناخد قرار صح، بنحتاج نتكلم مع حد عقلاني شوية يخلينا نشوف الأمور من زاوية مختلفة، وساعات بنحتاج ندرب نفسنا إننا ماناخدش كل كلمة بشكل شخصي. ساعات كمان بنحتاج ندي دعم لنفسنا في المواقف الصعبة ونغير طريقة كلام المعلق الرياضي اللي جوه دماغنا واللي بيقولنا «يا فاشلة يا اللي مالكيش لازمة». وساعات بنحتاج نرجع لفهمنا عن الحياة ونفكر إن إزاي الصعوبات دي حاجة طبيعية أصلا ويتحصل لكل الناس.

كل دي اقتراحات لتغيير «البرواز»، والنقطة دي تحديد هانتكلم عنها أكثر في آخر الفصل ده، بس بشكل عام لو غيرتي البرواز بتاع الموقف ونظرتك ليه، شعورك ورد فعلك تجاهه هيتغير تماما.

كده إحنا اتكلمنا عن أول عنصر لازم تبقى مسيطرين عليه عشان نحقق جودة في حياتنا وقرارتنا والبصمة اللي هنسيبها في الدنيا، ألا وهو مشاعرك وحالتك النفسية.

خلينا قبل ما نرجع لسيندريللا نفكر: إيه الخطة اللي قرررتي عملها
عشان تهدي أما تتحطي في حالة الطوارئ؟



المقابلة الثامنة - القيم:

= صباح الخير يا شجنجن. دلوقتي أنا بقيت برنسة في موضوع السيطرة على حالتي النفسية ده، روحت أزور باكينام عشان عملت حادثة واتخرشمت، لقيتها عمالة تعيط وتقول «ليه يا ربي يحصل لي كده، أنا إيه اللي عملت في حياتي؟ ليه اتحرم من إني أحضر المحاضرة المهمة جدا بتاعت حمزاوي اللي هيتكلم فيها عن «القضايا الإستمولوجية والديتاكيتكية وكيفية الاستعاضة عنها بطبق من الفول والطعمية في ثنايا الحديث عن الأمم المتحدة الموزنيقية»

- ها؟ هي قالت فول وطعمية؟

= مش ده المهم، المهم إني لقيت الولية حماتي عمالة تقول «وده كان مستخيلك فين ده يا بنتي؟ ويا ترى مين اللي حسدك يا باكي يا حبييتي؟ مين اللي مركز معاكي جبتي إيه وروحتي فين وعملتني إيه لحد ما جابك الأرض؟» تفتكري هي تقصد مين يا أشجان؟ الست دي أنا مش بفهمها خالص! المهم قعدت أقولها يا طنط بلاش الكلام ده اللي حصل حصل، وفضلت ماسكة أعصابي ومستحمة النكد ده وماتهورتش وقلبتهاهم غم زي كل مرة!

- برافو يا سيندريل! بس قوليلي، إيه رأيك في الأسئلة اللي هما يبسألوها دي؟ في طريقة تفكيرهم؟ تفتكري دي حاجة هتساعدهم يسيطروا على مشاعرهم وتخليهم يختاروا اختيارات صح في المستقبل ويبقى عندهم حكمة، ولا العكس؟

= العكس طبعا! بس الواحد وهو متضايق مايفكرش كده!

- عشان كده زي ما قلت لك مهم جدا تهدي الأول، لأن الإنسان طول ما هو في مربع الضيق والغضب بتبقى أسأله كلها غلط وبالتالي اختيارته كلها غلط، لازم نهدي الأول!
= وبعد ما نهدي؟

- نبدأ نسأل أسئلة تساعدنا، ودي برضة مهارة إننا نتحكم في الأسئلة اللي بنسألها لنفسنا في المواقف. في ناس أما بتمر بمواقف صعبة في حياتها - زي مثلا إنها عملت مشروع ومانجحش - بتبدأ تسأل نفسها أسئلة تحبطها وتخلي قراراتها غلط «ليه يا ربي حصل كده؟ هو أنا عمري في حياتي ما هنجح أبدا؟ هو أنا مفيش حد في الدنيا دي بيعبني؟ هو أنا عمري ما هتبسط؟ هو ربنا إمتى هيطلعني من اللي أنا فيه ده؟ طب إيه لازمة المعافرة بقي؟»

طبعا أي إجابات على الأسئلة دي هتبقى كلها إحباط وهم، وهتخلي مخك يفتح دولااب المواقف القديمة المؤلمة ويجيب لك كل الأدلة اللي تأكد لك أد إيه إنتي إنسانة فاشلة وغبية وتستحقين تعيشي حزينه! والحالة دي يا سيندريلا بتعطل الواحد لو غاص فيها.

إنما في ناس تانية أما بتتحط في نفس المواقف بتسأل نفسها أسئلة مختلفة! أسئلة تساعدنا، زي مثلا: «إيه الغلطة اللي ممكن أتفادها المرة الجاية؟ إيه اللي أنا إتعلمتة؟ إيه نقطة الضعف اللي محتاجة أقوىها؟ إزاي المرة الجاية أدرس السوق أحسن؟ إزاي أركز على الحلول دلوقتي؟ إزاي أطلع نفسي من المودود الكئيب ده عشان أفكر صح؟» وهكذا.

وعموما زي ما إنتي شايفة يا سيندريلا: جودة الأسئلة أما بتتغير، جودة الإجابات بتتغير، وبالتالي جودة القرارات وجودة الحياة بتبقى أحسن!

= أيوه يعني تعمل إيه أما نلاقي نفسنا بنسأل أسئلة إجابتها محبطة؟
- غيري السؤال! علاقاتك حتى بالناس هتبقى أحسن أما تغيري السؤال!
فرق كبير بين إني أسأل «هو ليه جوزي مش بيعبني زي ما بيعب صحابه؟» وبين إني أسأل «هو أنا إزاي ممكن أجذب جوزي ليا وأخليه يحب يقعد معايا؟» الإجابة بتاعت السؤالين مختلفة تماما فالتصرفات والنتائج هتختلف!
= طب لو أنا مش بعرف؟

- محتاجة تتعودي، مرة على مرة هتكتسبي المهارة دي، إهدي الأول زي ما إتفقنا وبعدين إبدأي إسأل نفسك أسئلة تساعدك، لأنك لو إتعودتي

تسألني السؤال الصبح - بدل الولوجة والحزن - هتلاقى نفسك بقى عندك
حكمة ونضج أكثر في قراراتك!

= طب ممكن سؤال إيجابى؟ تفتكرى اللي حسدت باكينام أول حرف
من اسمها إيه؟

- سيندرىلا! البنت المرة دي عملت حادثة وعاشت، المرة الجاية هتلاقى
نايزك نزل قضى عليها! إرحمها يرحمك ربنا!

= حلو موضوع النايك ده، عايزة خطة وتركيز! طب دلوقتى إنتي المرة
اللي فاتت قلتي لي «أي حد فينا يا سيندرىلا أما بيعجى يقيم الأمور أو
ياخد قرار في حياته شكل القرار ده بيتأثر حسب ٣ حاجات أساسيين»
وأنا دلوقتى قدامي قرار مهم جدا في حياتي فعايزة اعرف إيه هما الـ ٣
حاجات الأساسيين دول؟

- أول حاجة خلاص قلناها وهي حالتك النفسية

= فهمتها يا برنس، إيه تاني حاجة بقى؟

- تاني حاجة هي منظومة القيم اللي بتحكم تصرفاتك

= تاني هتقولى لي منظومة وقيم وكلام كبير! اشرحي بالعربي!

- كلنا يا سيندرىلا على مدار حياتنا وتربيتنا والتجارب اللي مرينا بيها
إتكون عندنا قيم أو ببساطة بقى عندنا معاني ومشاعر معينة أهم من معاني
ومشاعر تانية.

كلنا بنحب مثلا إحساس الأمان والإنجاز والراحة والحرية، إنما
ترتيب الحاجات دي في حياة كل واحدة فينا بيختلف، في تأس عندها
قيمة الإنجاز أهم بكثير من الراحة، في ناس عندها قيمة الأمان أهم بكثير
من الحرية وهكذا... والعكس برضه، كلنا مش بنحب الشعور بالرفض
والوحدة والتعب والإهانة مثلا، إنما برضه الترتيب بيختلف! في واحدة
ممكن تعايش مع الشعور بالتعب بس تعمل أي حاجة عشان ماتحسش
بالإهانة، وواحدة معندهاش نفس الحساسية الرهيبة ناحية الإهانة لكن
ماتقدرش تتحمل الشعور بالوحدة، وهكذا.

= طب إيه علاقة الكلام ده بموضوع الحكمة والقرارات اللي كنا بنتكلم عليها يا شوشو؟

- علاقتها إن الإنسان عشان يقدر يقيم الأمور صح وياخد قرارات بحكمة، لازم يكون فاهم كويس هو إيه القيم المهمة بالنسبة له، وإيه معنى القيم دي عنده أو إيه اللي بيخليه يحس بيها، لأنه لو أنا مثلاً عندي قيمة الأمان عالية جداً وروحت اتجوزت واحد بيضرب لي في القيمة دي بتصرفاته طول النهار إيه اللي هيحصل؟ هعيش تعيسة طول الوقت! وهيبقى اختياري للشخص ده ماكنش فيه أي حكمة، مش عشان هو وحش بس عشان الاختيار نفسه مش متماشي مع القيم المهمة عندي!

= ماتلقيش يا شوشو إنتي عمرك ما هتعيشي تعيسة في جوازك، لأنك عمرك أصلاً ما هتجوزي!

- الله يكرم أصلك يا شيخة!

= طب اعرفها إزاي القيم دي؟

- في طرق كتير جداً عشان تعرفي منها القيم اللي بتحركك يا سيندريل. هديكي دلوقتي أبسط طريقة فيهم ولو عايزة تفهمي وتعمقي أكثر هتلاقي إختبارات كتير عن القيم موجودة في الكتب وعلى الإنترنت.

بصي يا ستي، عايزاكي أما ترجعي البيت تاخدي دقايق كده ترتبي القيم اللي تحت دي حسب درجة أهميتها بالنسبة لك (١ أهم حاجة - ١٥ أقل حاجة مهمة) وحاولي ماتجويش بمثالية، يعني خليك على طبيعتك، كلهم حاجات مهمة وجميلة بس إسألني نفسك: إيه اللي بيهمني ويبسطني أكثر أما يتحقق؟ إيه الشعور اللي يسعدني أكثر أما بيكون موجود في حياتي؟

الحب

الأمان

المساهمة

المغامرة



الصحة
الشغف
الإنتاج
الحرية
الشجاعة
الراحة
النمو والإزدهار
التميز
التقدير
التقبل من الآخرين
القوة والسلطة

وعشان تحددى منظومة القيم بتاعتك أكثر كمان، بعد ما تخلصي إسألني
نفسك السؤال ده: إيه أكثر حاجات في دول مستعدة أعمل أي حاجة عشان
ما أحسش بيهم؟ وبرضه رتبهم حسب الأهمية (١ أسوأ حاجة بالنسبة لك
أو أكثر حاجة بتحبى تبعدى عنها - ١٥ أقل حاجة بتخافي منها)

الشعور بالرفض
التعب البدني
الإهانة
الوحدة
عدم التقدير
الخوف
النكد والكآبة
عدم الحب
الإحراج

الفشل
الإحساس بالذنب
عدم السيطرة
الشعور بالجهل
عدم الأهمية
قلة الحيلة

= سؤال: هو ليه الجوع مش فيهم؟ أنا ممكن اعمل أي حاجة عشان
ماحسش بالجوع! ممكن أكلك إنتي شخصيا!
- سيندريللا، غوررري يا سيندريللا!



اضبطي البوصلة

لو فعلا عاوزه توصلي لمرحلة عميقة جدا من النجاح والسلام الداخلي وتفهمي نفسك وإيه اللي بيشتجعتك ويحفزك في حياتك عشان تاخدي قرارات بحكمة وتعيشي بجودة وعلى مراد ربنا منك، محتاجة - بعد ما يبقى عندك تحكم في مشاعرك - إنك تفهمي إيه القيم العليا بتاعتك. وبعدين تعيشي بيهم في كل أيامك وكل قراراتك، وكل اختياراتك سواء كان المجتمع اللي إنتي فيه بيشتجع على القيم دي ولا لا، أو سواء كان اللي حوالكي عندهم نفس القيم دي ولا لا!

إيه الكلام الكبير ده؟

واحدة واحدة، زي ما قلنا إن المشاعر بتاعتك بتعتبر إشارات مرور ليكي عشان تتعلمي منها تتصرفي إزاي في المواقف، القيم بتاعتك بتعتبر هي بوصلتك في حياتك! أي وقت تلاقي نفسك متلخبطة قدام قرار مهم، يبقى إنتي هنا محتاجة ترجعي للبوصلة دي وتظبطيها!

في ناس أما بيحي لها إحباط بيتصرفوا تصرفات مدمرة، يشربوا خمرة ولا يشموا مخدرات، ياكلوا بطريقة مَرَضِيَّة، يعاملوا اللي حوالهم بمنتهى القسوة والأنانية، يطلعوا من فيلم لمسلسل لبرنامج لفيلم لمسلسل لبرنامج وهكذا، بيعملوا أي حاجة "تلهيهم" عن الشعور بالإحباط أو الحزن أو العجز وتغير لهم المودود في السريع وخلاص! والسلوك بتاع "الملاهي" ده أما بيتكرر بيتحول لنمط، وساعتها كلنا بتدخل عشان نساعد الشخص بغير النمط ده (يظل إدمان أو يقوم من قدام التلفزيون أو يظل يعرف ستات على مراته) مع إنه مشكلته الحقيقية أعمق من كده بكثير، أعمق من السلوك ومن النمط ومن التصرفات دي، المشكلة الحقيقية في منظومة القيم اللي بتحركه!

طب يعني إيه قيم؟

توني روبنز اتكلم عن القيم في كتاب *Awaken the Giant Within* وقال إن القيم - اللي هي العنصر الثاني اللي بيأثر على قراراتنا - معناها

ببساطة كده: إيه اللي مهم ليكي في حياتك؟ لو قلتي لي «عيلتي» هقولك عيلتك دي وسيلة بتوصلك لقيمة معينة، وعشان تعرفي القيمة دي بتسألني نفسك «هي العيلة يعني إيه بالنسبة لي؟»

ممكن تبقى إجابتك «العيلة يعني الأمان» ويبقى القيمة هنا اللي إنتي بتقدريها هي «الأمان»، ممكن تبقى «العيلة يعني الحب» وتبقى القيمة هنا «الحب» وهكذا. إيه ثاني مهم في حياتك؟ «الفلوس»، نفس الكلام! الفلوس دي وسيلة لتحقيق قيمة زي الأمان أو المساهمة في المجتمع أو الحرية، حسب كل شخص ومعنى الفلوس بالنسبة له.

عادة أول مشكلة بتحصل أما بنبقى ملخبطين بين «القيمة» نفسها و«الوسيلة» لتحقيق القيمة دي! أما بنبقى مركزين وإحنا بنحط أهدافنا أو بنختار بين حاجتين مثلا على الاختيار اللي هيحقق لنا «الوسيلة» مش «القيمة» وده غلط، فتلاقي مثلا: عاليا قررت تتجوز محمد، ومحمد كويس وطموح ومهذب بس مش رومانسي وملوش في الكلام الحلو، فتلاقي عاليا تعبانة جدا ومحدث فاهم ليه! يا بنتي ده بيحبك وبيجيب لك ويعملك وبيشتغل وبيكسب كويس! آه فعلا، بس هي لو القيمة العليا عندها «الحب» والعاطفة» هيبقى «الأمان» اللي محمد بيديهولها ده مش كفاية بالنسبة لها، وهتبقى وصلت بالفعل «للسيلة» اللي هي العيلة، إنما ماحققتش «القيمة» اللي هي الحب والعاطفة. وده مش معناه إنها تروح تطلق، إنما معناه إنها محتاجة تشرح لمحمد ترتيب القيم بالنسبة لها، وتفهم هو ترتيب القيم بالنسبة له إزاي، عشان يراعوا هما الاثنين في علاقتهم ببعض إن كل واحد يتعامل مع الثاني بالقيم المهمة عنده، بدل ما هي تتهمة إنه مش بيحبها وهو يتهمها إنها مش مقدرة اللي هو بيعمله عشانها.

وساعات بيكون حل ثاني في موقف زي ده، إن لو عاليا فعلا حبيتها كويسة مع محمد وبيحبوا بعض وبينهم احترام وصداقة، والرومانسية والعواطف هي الحاجة الوحيدة اللي ناقصاها، يبقى ممكن عاليا تحاول إنها تُعلي من أهمية قيم ثانية في علاقتها الزوجية (زي مثلا الاحترام أو المشاركة أو

التقدير أو الأمان)، وتغير نظرتها أو طريقة تفكيرها في تصرفات جوزها وطريقته في إظهار الحب. وهي هنا مش بتضحك على نفسها، هي هتفضل محتاجة تسمع كلام رومانسي لأن دي حاجة مهمة بالنسبة لها، إنما هي بتحاول توري نفسها إن في قيم ثانية كتير مهمة وموجودة في علاقتها بمحمد، بدل ما تبقى دائما شايفة اللي ناقصها بس.

وبشكل عام لو كل واحدة فينا عرفت القيم المهمة بالنسبة لها هتختار الزون اللي هيشبع عندها القيم دي مش هتتجوز أي جوازة وخلص، وبتختار جو الشغل اللي هيشبع النقيم دي، والصحاب اللي هيشبعوا النقيم دي، وغيرهم وغيرهم من الوسائل اللي هتخليها تعيش بالنقيم المهمة عندها. بالنسبة لي مثلا، أنا عندي قيم زي الحرية والمغامرة والإنجاز والتأثير في الآخرين مهمين جدا! أما اشتغلت في جوجل أول ما اتخرجت كان شغلي عبارة عن تقييم جودة نتائج البحث بتاعت جوجل كمحرك على الإنترنت. الشغل كان في حرية كبيرة لأنني كنت بشتغل من البيت وبالمواعيد اللي تناسبني، ودي كانت حاجة عظيمة بالنسبة لواحدة بتحس دائما إن مواعيد العمل الروتينية المتعارف عليها إستعبادا إنما المشكلة إن الشغل ماكنش فيه أي نوع من أنواع المغامرة وكانت فكرته نمطية وروتينية جدا ومفيهاش أي نوع من أنواع التحدي ولا المخاطرة، ودي كلها قيم مهمة بالنسبة لي! كمان ماكنتش حاسة بتأثير أوي في الغير، لأنني فعليا بشتغل من ورا الكمبيوتر مش بحتك بحد ولا حاسة إنني بأثر في حد، وبما إنني Goal oriented وبحب أحس إنني بعمل إنجاز فكننت شايفة إن شغلتي كانت أبعد ما يكون عن القيمة دي! ماكنتش بحس أن في فكرة معينة شغلاني وبتعب فيها عشان أنجزها، الموضوع كله روتيني جدا! صبرت سنة على الشغل لأنه كان مواعيده عظيمة والمرتب كان معقول جدا، بس على آخر السنة دي كنت خلاص هموت من الخنقة! مش سعيدة ولا متحمسة لحاجة ولا لاقية نفسي، فسبت الشغل!

من بعدها وأنا فهمت نفسي خلاص، أنا مش بتاعت شغل على مكتب

وأنا بصّة في ورق أو كومبيوتر ومش بحثك بالناس، ولا يعرف اشتغل وظيفة بمواعيد إلزامية من كذا لكذا كل يوم طول حياتي، ولا بقدر اشتغل في حاجة نمطية مفياش مغامرة وإنجاز وتجديد وحرية! مش هكون سعيدة ولا مبدعة! والاكتشاف اللي إكتشفته في نفسي ده، ساعدني كتير بعدها في الاختيار بين الفرص اللي كانت متاحة قدامي سواء في الشغل أو الدراسة. حتى في علاقتي بجوزي دايمًا بشرح له إني «أنا عندي القيم دي مهمة جدًا فأرجوك ساعدني إني أعيش بيهم وأنا كمان أساعدك في القيم بتاعتك عشان نعيش مبسوطين»، وده كان بيخليه ممكن في مرة يعمل حاجة فيها مغامرة - حتى لو هو مش عايزة أوي - عشان عارف إن شعور المغامرة ده أنا بحبه في الحياة والروتين بيقتلني.

فاللي عايزة أقوله إن عشان يبقى عندك حكمة في قراراتك، لازم تحدد الأول إيه القيم العليا في حياتك وتختاري الاختيارات اللي هتساعدك تحقيقها وتعيشي بيها سواء في جوازك، صحابك، اختيار مدرسة ولادك، شغلك الخ.

لو مسكتي ليستة القيم اللي سيندريلًا أخذتها ورتبتيهم، هتلاقي إن لو إنتي مثلاً شخص قيمة المغامرة عندك عالية أوي، مش هتاخدي نفس القرارات زي الشخص اللي القيمة العالية عنده هي الأمان! مش هتشتري نفس العربية ولا هتسافري نفس السفيرة ولا هتستثمري في نفس المشروع! ولو إنتي اختارتي مثلاً إن أكثر إحساس ماتحيش تحسي بيه هو الشعور بالفشل، احتمال تلاقي نفسك بتختاري اختيارات في حياتك مفياش تحدي أوي عشان ماتتعرضيش للشعور بالفشل.

ولو إنتي مثلاً اختارتي الشعور بالرفض في الأول، ممكن تلاقي نفسك بتختاري دايمًا تروحي الأماكن اللي فيها ناس شبيهك عشان ماتتعرضيش لأنه حد يحسك بالرفض!

المقصود من كل الأمثلة دي، إنك تشوفي إزاي القيم العليا في حياتنا بتعتبر البوصلة اللي بتحركنا أو بتأثر على قراراتنا بشكل يومي. وزي

ما قلنا المشكلة الأولى بتحصل أما بخلخبط بين «القيم» و«الوسائل» لتحقيق القيم دي! وحل اللخبطة يبقى بإنك تحدد دي قيمك عن طريق التمرين بتاع سيندريل، وبعد ما تحددتها تسعى إنك تعيشي بيها في اختيارك «للو وسائل» في حياتك.

ساعات بتظهر مشكلة ثانية في منظومة القيم بتاعتنا وبيحصل نتيجتها لخبطة جامدة، وهي مشكلة: تضارب القيم!

تضارب القيم يعني مثلاً: واحدة اختارت «التميز» قيمة عالية جداً عندها، وفي نفس الوقت اختارت أكثر شعور من القائمة الثانية مش عايزة تحس بيه هو «النقد»، طيب الترتيب ده ممكن يكون نتيجته إيه؟ ممكن تكون نتيجته إنها تعطل! ليه؟ لأن كل ما الإنسان عامة هيتميز أكثر كل ما الناس هتعرفه أكثر، وكل ما الناس هتعرفه أكثر كل ما هيكون معرض أكثر للنقد من الغير، دي ضريبة النجاح والتميز عامة، فلو الإنسان ده أكبر مخاوفه هو الشعور بالنقد، يبقى غالباً مع أول نقد هيجيله من حد، عقله هيقله هيقله «لا خلاص مش مستاهلة، كفاية تميز لحد كده!» فهيعطل!

مثال ثاني: لو واحدة عندها قيم عالية جداً «الحب» و«الحرية»، ممكن ساعات القيمتين دول يتضاربوا ويعملوا لها مشكلة، لو هي مثلاً ماتقبلتش فكرة إن الحب أحياناً بيكون مُنتج إضافي معاه شوية تضيق لحريتها: «هترجعي إمتى؟ بتعملي إيه؟ ماكلمتنش ليه؟ بلاش اللبس ده» وهكذا، عشان خطيئها/ جوزها خايف عليها أو بيظهر اهتمام. لو هي مافهمتش ده، هتتخنق وحتس إنها فقدت قيمة الحرية، وممكن تقرر إنها تسبب الشخص ده عشان ترجع حرة ثاني، بس ساعتها غالباً برضه هتتعب لأنها هتبقي بتفقد قيمة الحب!

طب إيه الحل؟

الحل في تضارب القيم إنني: أولاً أكون واعية للقيم اللي بتحركني أصلاً، وثانياً إنني أما ألاقي قيمتين عندي بيتضاربوا - زي الأمثلة اللي فاتت دي - يبقى لازم ساعتها اخذ قرار «واعي» هقدم انهي قيمة عن الثانية، وليه؟

لازم أفكر إزاي هوصل لحل وسط بين القيم المتضاربة، أو انهي ترتيب بين القيم دي هيساعدني أكثر في تحقيق أهدافي! فمثلا في المثال الأول: لو أنا عندي قيمة التميز عالية، يبقى لازم أبقي فاهمة إن في ضريبة وكون مستعدة لها نفسيا، اتحكم في مشاعري وأفكاري أما تبدأ الناس تنتقد أو تعلق، أتفهم إن هيكون في غيرة أو عدم تقبل من بعض الناس لأي حد مختلف أو متميز عنهم، أتفهم إن نجاحي وتميزي في ناس هتستقبله كويس جدا، وناس هتختلف معايا اختلاف مُهذب، وناس هتحاول تهدم فيا، وكل ده طبيعي والمفروض أكون مهيئة له عشان ما عطلش.

وفي المثال الثاني: لو أنا عندي تضارب بين الحرية والحب، يبقى لازم أولا أخد قرار «واعي» انهي قيمة فيهم هقدمها عن الثانية في قرار الجواز ده مثلا. ولو قررت إنني عايزة أكمل في العلاقة دي، يبقى مهم جدا إنني أشرح للطرف الثاني ترتيب القيم عندي عشان يفهم إن المشكلة ملهاش علاقة بمدى حبي له هو، أد ما ليها علاقة بقيمة الحرية عندي أنا. مهم جدا بعد كده، إنني أوضح له يتعامل معايا إزاي في علاقتنا عشان يديني المساحة اللي تخليني ماحسش إنني فقدت حريتي تماما واتخفق. ولازم أنا كمان بيني وبين نفسي أتفهم إن في قيم تانية بتعلّي عندي دلوقتي - زي الحب أو التقدير مثلا - وإنني محتاجة استمتع بيهم بدل ما أبقي متضايقة من غيرهم! من الآخر كده لازم أكلم عقلي كتير عشان ما يهنجش من تضارب القيم جوابا!

ساعات كمان ممكن حد يلاقي إن ترتيب القيم عنده مش متضارب ولا حاجة بس مش مساعده إنه يحقق أهدافه. يعني مثلا: واحدة طول عمرها معندهاش قيمة الصحة عالية في حياتها، بالتالي مهمة في صحتها وبتتعب كتير ومش بتعرف تشوف شغلها أو أي هدف خطاه لنفسها! لو البنت دي بقى عندها وعي بترتيب القيم بتاعتها وشافت إنها مدية قيمة الصحة رقم ١٥ وفهمت إزاي ده بيعطلها، ممكن ساعتها «بوعي وتركيز» تبدأ تُعلي من القيمة دي وتأخذ قرارات أفضل لصحتها وتعود نفسها على كده! يعني



تغير ترتيب القيم بتاعتها عشان تحسن جودة حياتها كلها.
وممكن واحدة تانية تضيف للقيم بتاعتها قيمة ماكتتش عندها أصلا -
زي المغامرة مثلا - عشان هي على وشك الهجرة أو شغل جديد أو حتى
محتاجة تكسر الروتين شوية وتخرج من دائرة الراحة بتاعتها، وهكذا.
فالخلاصة في قصة القيم دي إنك محتاجة ٣ خطوات:
١- تبحتي إيه القيم اللي بتحركك وترتيبها (رتبي القايمتين اللي سيندريل
أخذتهم جنب بعض)

٢- تسألني نفسك: هل الترتيب ده هيساعدني إني أحقق اللي أنا عايزاه
ولا في حاجات متضاربة أو حاجات محتاجة أعليها شوية؟ أو حاجات
مش موجودة وعايزة أضيفها؟

٣- تاخذي القائمة الجديدة دي وتخليها هي البوصلة المحركة لقراراتك:
وانتي بتشتري عربية، وانتي بتتجوزي، وانتي بتقرري هتسافري فين، هتدرسي
ليه، كل حاجة!

وخليكي عارفه، إنتي محتاجة تسيطر على حياتك! على مشاعرك
وعلى قيمك! وأي ترتيب عايزة تغيريه أو قيمة عايزة تضيفها، هتحتاج منك
وعي وتركيز وتدريب فترة عشان تتحول للبوصلة الجديدة اللي بتستخدمها
أوتوماتيك. المهم تبقي فاهمة إنك تقدري تعملي ده، لأن القيم دي مش
حاجة اتولدتي بيها في جيناتك وعمرها ما هتتغير، القيم بتاعتك وعاداتك
وطريقة تعاملك مع مشاعرك جزء كبير منها مكتسب وساعات ممكن يتغير
من فترة للثانية، والإنسان اللي مش واعي ولا مسيطر على القيم اللي بتأثر
في سلوكه وقراراته، بيبقى متخبط جدا في طريقه لمعرفة وتحقيق بصمته
ومراد ربنا منه!

المقابلة التاسعة - المعتقدات والمعاني:

- أهلا أهلا إيه المفاجأة السعيدة دي؟ نفيسة ودرية مرة واحدة؟ ازيكم؟
وازيك يا سيندريللا؟

= كلنا كويسين، لا مش كلنا، نفيسة ودرية كان عندهم مشكلة مضايقاتهم،
وبما إني بقيت عاقلة وسوية نفسيا جبتهم لك تتكلمي معايم لأنني لو حاولت
أساعدهم أنا بنفسي مش هعرف، إنتي عارفة هما طول عمرهم أغبية جدا!
- أغبية؟ كده إنتي عاقلة وسوية نفسيا؟ طيب ماشي، خير يا بنات؟

= مفيش خير، زي ما سيندريللا قالت لك إحنا طول عمرنا أغبية جدا!
وإحنا في المدرسة ماكناش شاطرين خالص، وبعد ما كبرنا حاولنا نشتغل
وبرضه ماعرفناش، ودلوقتي كل ما يجي لنا عريس يطفش من غبائنا...
فقلنا نجيلك لأننا بصراحة شايفين سيندريللا عقلت كتير عن قبل كده.
- كويس إنها عقلت! طب إنتو عرفتوا إزاي إن العرسان بتطفش من
غبائكم؟

= عشان إحنا أغبية، فعلا أغبية!

- طب إنتو عايزين مني إيه دلوقتي؟ نفك الغباء ده ولا إيه المطلوب؟
= لا مش مهم نفكه! إحنا عايزينك تحولتي كل الناس لشوية أغبية،
بس يبقى غباءهم أكثر من غبائنا عشان أما نحط غبائنا جنب غبائهم يبقى
هما أغبي بغباء!
!! -

= مانعرفش بقي شوفي لنا حل!

- بصوا، ببساطة ومن غير كللعة، كونكم ماكتوش شاطرين في المدرسة
أو في الشغل أو في الجواز مش هي دي المشكلة... دي مجرد أحداث
بتحصل في حياتكم. المشكلة الحقيقية هي المعاني والمعتقدات اللي
بتحطوها للأحداث دي وبترجموها بيها! هو ده اللي بياثر على تصرفاتكم
وأفكاركم وهو ده اللي بياثر حقيقي على حياتكم في المستقبل.
= يعني إيه؟

- يعني القصة مش إننا نغير الأحداث بإننا نخلي الناس كلها غبية ولا نجوزكم بالعافية مثلا، القصة إننا نغير ترجمتكم انتو للي بيحصل واعتقادكم فيه!

= يعني إيه؟

- هحكى لكم حاجة، وأنا أدكم كده حبيت واحد، كان ساحر برضه اسمه «يزارد أوف أوز». كنا بنحب بعض جدا وكل حاجة كانت جميلة، لحد ما في يوم لقينه سابني من غير مقدمات وراح حب واحدة تانية! اليوم ده حسيت إنه قتلني وقتل جوايا كل راجل في الدنيا ممكن يبقى كويس وعنده وفاء! الموقف كان مؤلم جدا للدرجة إنني ترجمته ساعتها بإن كل الرجالة خاينين وملهومش أمان! وبالتالي أما كنت بحس بمشاعر ناحية أي راجل عايزة يتجوزني بعد كده، كنت بقول لنفسى ده راجل يعني ملوش أمان، وكنت بدور في تصرفاته على أي حاجة تأكد الفكرة اللي عندي دي! = عشان كده إنتي ماتجوزتيش؟

- بالظبط! الاعتقاد بإن كل الرجالة ملهومش أمان، خلاني ماشفش أي حاجة كويسة في أي راجل قابلته! وعشان كده بقولك، المعاني والمعتقدات اللي عندك بتأثر على قراراتك دلوقتي وفي المستقبل!
= بس ما هما كل الرجالة خاينين وملهومش أمان فعلا!

- بصي يا درية، التعميم جميل جدا ومفيد في الحاجات البسيطة في حياة الإنسان، يعني سيندرى اللي قاعدة دلوقتي مستنياكم جوه التلاجة بتاعتي دي، فتحتها إزاي؟ شافت الإيد بتاعت التلاجة، وبالرغم من إنها أول مرة تشوف تلاجتي، إلا إنها كانت متأكدة إنها لو مسكت الإيد دي وشدت، التلاجة هتفتح! طيب جالها منين التأكد ده؟ لأنها عندها خبرة! واضح إنها عايشة طول عمرها جوه تلاجات الناس فيقبت عارفة خلاص ومتأكدة إن التلاجة بتفتح بالطريقة دي حتى لو الإيد شكلها مختلف، صح؟ = تمام.

- أهو في فتح التلاجة أو الحاجات البسيطة في حياتنا، تعميم التجربة بيفيدنا، إنما في الجوانب المعقدة شوية في الحياة زي علاقتنا بنفسنا أو



بالناس، التعميم ممكن يبقى مُضَر، ويسبب حاجة إسمها «معتقدات معوقة»!
= يعني إيه؟

- يعني أنا أما اعتقدت إن «كل الرجالة خاينين» بسبب الموقف الصعب اللي اتعرضت له، بقى الاعتقاد ده «معوق» ليا في حياتي.
= يعني إيه؟

- يعني بيعوقني ويمنعني إني أتعامل مع ناس كتير حواليا، أو بيعوقني إني أعيش سعيدة ومتوازنة، أو أوصل للحياة اللي عايزة أعيشها أو اللي ربنا خلقني عشانها!
= يعني إيه؟

- يعني أنا في الآخر ماتجوزتش ولا بقيت أثق في أي راجل - حتى زمايلي في الشغل - بسبب اعتقاد واحد عندي! والاعتقاد ده كان بسبب إني ترجمت وعممت خيانة الساحر أوز ليا على إن ده طبع كل الرجالة!
= يعني إيه؟

- يعني مهم جدا ناخذ بالناس من الاعتقادات اللي بنكونها كل يوم. مهم إن المعاني اللي بنحطها للمواقف اللي بتحصل لنا - زي إننا ماكناش شاطرين في المدرسة أو في الشغل أو معرفناش لسه نتجوز مثلا - تكون معاني بتساعدنا نتخطى اللي مضايقنا، مش بتضايقنا أكثر!
= يعني إيه؟

- يعني مش شرط يكون اللي حصل معاكم ده بسبب الغباء! مفيش حد غبي أصلا، في أنواع ذكاءات مختلفة! ممكن يكون ببساطة بسبب إنكم لسه مش فاهمين نفسكم أو مش عارفين قدراتكم، أو إنكم محتاجين تتعلموا شوية مهارات اجتماعية، أو إن العرسان مكنوش مناسبين أو... في معاني كتير مختلفة للأحداث اللي بتحكوها دي، ولو فكرتوا فيها هتساعدكم أكثر من إنكم تشوفوا إن كل ده حصل بسبب إنكم أغبية!
= يعني إيه؟

- يعني... تصدقوا إنكم أغبية بجد!

سيندريللا!!!!!! خدي اخواتك وغوررري يا سيندريللا!

معناها إيه دي؟

في فيلم أمريكي اسمه The Prisoners قصته بتدور حوالين جرائم خطف أطفال، كل شوية طفل بيتخطف والبوليس طبعاً طول الفيلم بيبحث عن اللي ورا الجرايم دي وفي الآخر خالص بيكتشف المجرم! المجرم عبارة عن ست عجوزة قصتها باختصار إنها كانت طول عمرها متدينة جداً وبتدعو الناس للتدين لحد ما ابنها الوحيد مرض ومات بالسرطان! وقتها هي ترجمت الموقف ده على إنه ربنا بيعاقبها أو بيكرهها بالرغم من كل اللي هي بتعمله عشان تحبب الناس فيه! ده «المعنى» اللي هي حطته لمرض وموت ابنها واللي بناء عليه قررت تنتقم وتشن حرب على ربنا (استغفر الله) وتقضي سنين حياتها بتخطف الأطفال من أهاليهم وتقتلهم أو تحقنهم بحاجات تخليهم مرضى نفسيين!

المثال بتاع الفيلم ده وإن كانت قصته متطرفة شويتين بس هي بتعبر جداً عن الفكرة اللي عايزة أقولها: معتقداتك والمعاني اللي بتحطها للأمور بتفرق جداً في حياتك!

والتحدي اللي كثير بنقع فيه هو:

- أولاً: إننا مش مسيطرين على العنصر ده - المعاني والمعتقدات - في منظومة تفكيرنا، يعني أوقات كثير بنبقى مجرد «مفعول به» مش مركزين إيه المعاني والمعتقدات اللي بتتكون في دماغنا مع كل موقف بتعرض له!
- ثانياً: إننا بتتعامل في حياتنا أوتوماتيك وعادي جداً بالمعاني اللي بتتكون دي - واللي جزء كبير منها ساعات بيبقى ترجمة خاطئة للأمور - وينسى إننا إحنا أصلاً اللي حطينا المعنى للموقف، وإنه مجرد معنى من بين معاني تانية لنفس الموقف، مش أمر واقع ولا حاجة!

يعني إيه مجرد معنى من بين معاني تانية لنفس الموقف؟

في عبارة مهمة قالها عالم اسمه ألفرد كورزيبسكي بقول The map is not the territory، أو الخريطة ليست هي الأرض. العبارة دي ببساطة

معناها إننا في حياتنا مش بنستجيب ولا بنقرر هنتصرف إزاي في المواقف المختلفة على أساس الواقع اللي هو «الأرض» الحقيقية، إنما إحنا بناخد الأكشن والقرار على أساس «الخريطة» اللي جوانا للواقع، أو تفسيرنا ونظرتنا إحنا للواقع! وزى ما ممكن يكون في خرايط دقيقة وخرايط مغلوطة لنفس الأرض أو البلد، ممكن يبقى في تفسير دقيق وتفسير مغلوط لنفس الموقف، وممكن نفس الموقف كل واحدة فينا ترسم له خريطة أو تحط له معنى مختلف تماما عن الثانية.

يعني مثلا في القيلم ده، موت الإبن الست حطت له معنى إن ربنا مش بيعحبها، في حين إن واحدة ثانية ممكن تحط له معنى عكس كده بالظبط! ممكن تفكر مثلا إن ربنا بيعحبها فيببتيها! المعنى الأول خلاها ست مجرمة وبقيت عُرْضة إن ربنا مايحبهاش فعلا! والمعنى الثاني خلاها بالعكس، تصبر على الإبتلاء وترضى فربنا يحبها أكثر ويعوضها كمان! ده معنى، وده معنى ثاني لنفس الموقف! وكل معنى منهم هيفرق كثير في القرارات وجودة الحياة اللي بعد كده.

مثال ثاني: راجل خان مراته، ممكن فلانة تحط معنى إن هي اللي وحشة وزوجة مش كُفء فتكره نفسها، وفلانة تحط معنى إن الرجاله كلهم خاينين ووحشين وهي اللي فلة فتكره كل الرجاله، وعلانة تحط معنى إن ده درس ليها عشان تبقى أقوى وماتمحورش حياتها حوالين حد، وفلانة وفلانة وفلانة، معاني كتير ممكن نطلعها من نفس الموقف وكل معنى فيهم هيعير نظرتنا ورد فعلنا وقرارنا تجاه نفس الموقف!

مش بس المواقف! حتى القيم اللي اتكلمنا عنها قبل كده! نفس القيمة ممكن جدا يبقى معناها مختلف عندي وعندك! أنا وإنتي ممكن يكون عندنا قيمة الحب مهمة جدا مثلا! إنما أنا معنى الحب بالنسبة لي إن جوزي يساعديني في البيت ويدعمني في طموحي وأهدافي، وإنتي معنى الحب بالنسبة لك إنه يقولك كلام حلو ويحب لك هدية حتى لو مش بيساعد في البيت! فلو أنا وإنتي مش فاهمين المعاني دي عندنا ممكن جدا مانعرفش

نوصلها لأزوجنا ونعيش طول عمرنا بناخذ منهم حب بس مش بالمفهوم
بتاعنا فمش شايفينه! وقيسي على المثال ده مفهومك عن معنى الاحترام،
أو الإنجاز، أو الصحة أو أي قيمة من قيم حياتك!

طب السؤال: هو أنا اللي بختار المعنى بتاع الموقف؟ أينعم! الإنسان
هو اللي بيحط المعاني أو الترجمة للمواقف وبيأخذ قرارات على أساسها!
والمعاني دي إما بتساعدنا نكون أحسن أو بتدمر حياتنا، زي بطله الفيلم!
وأحيانا كمان في معاني منهم بنكبرها وبنعممها جدا «الحياة كذا... الرجاله
كذا... القلوس كذا...» وبنحول الكلام ده لمعتقدات وأمثال بقى ونعيش
بيهم بإيمان لا يتزعزع! «اللي تتجوز يوم الأربع، على بيت أبوها ترجع»
تخيلوا في مثل بيقول كده وفي ناس يتصدقو؟! يعني تلغي يوم الأربع من
الأسبوع بسبب المثل ده؟! ما هو لو يوم الأربع بيعمل مشكلة والأتنين
الكوافيرات قافلين يبقى الأسبوع اتضرب كده يا معلم.

«كل التعميمات خطيرة، بما في ذلك هذا التعميم ذاته»

ألكسندر دوما

حد هيفكر: بس اختيار المعنى أو المعتقد مش بالسهولة دي، هو المعنى
بيجي كده لو حده أما الموقف بيعمل! الاعتقاد بيتكون كده مش أنا اللي
بختاره!

الكلام ده مضبوط فعلا مافيش حاجة سهلة، بس زي ما اتعودنا نتحكم في
مشاعرنا والقيم اللي بتحركنا، ممكن نتعود نسيطر على المعاني والمعتقدات
اللي في حياتنا ونحاول نكون معاني ومعتقدات جديدة تساعدنا نعيش
بجودة ونحقق مراد ربنا منا.



إزاي؟ خيلنا نشوف إزاي المعني بيتكون أصلا، وإيه الحاجات اللي بتأثر في جودة المعني ده.

ابني بيت متين!

بشكل عام أي اعتقاد عندنا بيبقى في الأول مجرد فكرة، بس أما بتعرض لتجارب أو بنشوف أو نسمع أو نقرا عن تجارب غيرنا بتتحول الفكرة دي لاعتقاد، كأنك بنيتي بيت كده! الفكرة بتبقى هي سقف البيت، والتجارب اللي مريت بيها أو سمعتي أو قرיתי عنها بتبقى هي العواميد اللي بتخلي السقف ده يقف، والبيت على بعضه بعد ما اتبنى بيبقى اسمه «اعتقاد».

يعني مثلا: فلانة معتقدة إن جواز الصالونات حاجة وحشة جدا، وبناء عليه قررت إنها عمرها ما هتتجوز بالطريقة دي! طيب جالها منين الاعتقاد ده؟ ممكن يكون كان في الأول مجرد «فكرة» إن جواز الصالونات فيه مشاكل أو إن اللي اتجوزوا بالطريقة دي كتير منهم مش مبسوط، بس مع كل كلمة سلبية سمعتها عن جواز الصالونات، مع كل مشكلة عاشتها مع صاحبته، مع كل تجربة شافتها مثلا في التليفزيون أو الواقع، اتحولت الفكرة دي لاعتقاد! واتبنى على الاعتقاد ده سلوك وقرار، فبقيت بترفض من بابيه أي عريس جاي لها بالطريقة دي.

مثال تاني: واحدة جت لي بتشتكي إنها شايفة نفسها ملولة جدا ومش بتقدر تكمل أي حاجة للآخر، والاعتقاد ده خلاها تبطل تبدأ أي حاجة أصلا لأنها عارفة إنها مش هتكملها!

السؤال: أولا هل الاعتقاد ده صح ولا غلط؟ هي فعلا كده ولا مش مضبوط؟

الإجابة: مش مهم! الأهم: هل الاعتقاد ده مساعدتها ولا معطلها؟ طالما معطلها يبقى هي محتاجة تغيره... محتاجة تبني «بيت» جديد...

محتاجة تفكر «فكرة» جديدة عن نفسها تساعدها، وبعدين تحاول تدعم
الفكرة دي بعواميد متينة وكثيرة عشان الفكرة دي تتحول «لبيت» أو لاعتقاد
جديد عن نفسها!

يعني مثلاً: ممكن تحاول تفكر أي حاجة عملتها قبل كده وكملت فيها
فترة طويلة، علاقة مع صديقة، دراسة ممله. أي حاجة - حتى لو بسيطة
- ألزمت نفسها بيها لحد ما خلصتها، كدة هي كونت «فكرة» مختلفة عن
فكرتها الأولى، بدأت تعمل «سقف» مختلف.

فاضل إنها تدعم الفكرة الجديدة دي بتجارب أو «عواميد» عشان
تحولها لاعتقاد!

كل مرة هتمرر نفسها بتجربة وتكمل فيها للأخر (حتى لو بدأت بهدف
بسيط جداً)، كل مرة هتفكر نفسها إنها قدرت تكمل في الحاجة الفلانية،
كل مرة حد هيشجعها، كل مرة هتقرأ كتاب بيتكلم عن الموضوع ده، أو
ت حضر محاضرة تعلمها إزاي يكون عندها مثابرة، كل مرة هتركز إنها تزق
نفسها شوية برة دائرة الراحة بتاعتها وتأخذ خطوة جديدة، كل خطوة هتواظب
عليها مع كوتش أو صديقة، كل تجربة هتمرر بيها أو معلومة مختلفة تدعم
فكرة إنها عندها «مثابرة» هتبقى بتكون عواميد جديدة، هتبقى بتقوي الفكرة
أو السقف لحد ما تتحول من مجرد فكرة عابرة لمعتقد جواها عن نفسها،
وتبقى كده هي بنت بيت جديد!

طيب هل كل البيوت زي بعض؟ إيه اللي بيخلي فلانة تبني بيت جميل
ومتين وتقدر تعيش فيه سعيدة، لكن الثانية تبني بيت ضعيف يقع فوق دماغها
في أي لحظة؟ إيه اللي خلى فلانة تشوف إن خيانة جوزها ليها إبتلاء أو
تجربة بتتعلم منها حاجة، إنما الثانية شافته قدح فيها هي شخصياً، والثالثة
كونت معني إن الرجالة كلها عايزة الحرق! إيه اللي خلى فلانة تكون معتقد
كويس عن الجواز لكن الثانية تبقى شايفة الجواز فيه سم قاتل؟

في حاجتين مهمين جداً بيأثروا في جودة البيت أو المعتقد اللي عندك!
١ - الحالة النفسية بتاعتك وإنتي تبني البيت، أو وإنتي بتغطي المعنى



وبترسمي الخريطة للموقف. اللي عندها سيطرة على حالتها النفسية - زي ما شرحنا قبل كده - وعندها توازن نفسي وسكينة ومتعودة تهدي نفسها الأول قبل ما تفكر وتأخذ قرار، أكيد أما تكون معاني للمواقف وهي هادية، هتختلف تماماً عن اللي طول النهار ماشية بحالة الطوارئ في دماغها... أو عايشة في دور الضحية... أو طول النهار بتصدر أحكام على نفسها أو على غيرها... أو عندها أي كليش مقيدها ومخليها مش سعيدة من جواها، فعلى طول بتشوف إن دي قاصده تحرجها، ودي غيرانة منها، وجوزها لما نسي يجيب اللبن يبقى مش مهتم بيها، وتقعد بقي تفكر كل دليل على عدم اهتمام جوزها وبعدين تدخل على عدم اهتمام أهلها وصحابها، وتضرب كل المواقف دي في الخلط فتطلع بمعتقد رهيب إنها مكروهة ومنبوذة، ونغني كلنا كتاب حياتي يا عين!

توازنك الداخلي وحالتك النفسية بيأثروا جداً على تفسيرك للأمور! بالتالي أول حاجة عشان تعرفي تلاقي معنى إيجابي من التجربة مهما كانت سيئة، مهم جداً إنك تهدي وتسيطر على كلابشاتك ومشاعرك وبابا غنوجك قبل ما تحللي وتفكري! ومرة ثانية، تسيطر على مشاعرك مش معناها تكتبتيها، بالعكس، حسي بمشاعرك وافهميها وخرجيها سواء بالكتابة أو مع صديقة أو متخصص أو مع الشخص اللي ضايقتك نفسه لحد ما تهدي وتوصللي لاستقرار في مشاعرك يخليكي تقدر تفكري في معاني كويسة ممكن تتعلميها من التجربة.

٢ - ثاني حاجة بتفرق في جودة البيت أو المعنى اللي بيتكون في أي موقف، هي مدى جودة وتنوع «العواميد» اللي البيت ده قايم عليها، أو بمعنى ثاني مدى جودة وتنوع المعلومات والتجارب المتخزنة جوه مخك - سواء إنتي عيشتيها أو سمعتي أو قرأتي عنها - واللي بتلاقي نفسك لما بتتخطي في موقف ما، بترجعي لها.

لما بتتعرفي مثلاً على واحدة مغربية بترجعي في مخك للقصص والمعلومات اللي تعرفيها عن المغاربة عشان تشوفي هتعاملي معاها

إزاي، فلو كان أقصى معلوماتك اللي سمعتها من صاحبتك عنهم إنهم بخلاء مثلاً، هتعاملي بطريقة مختلفة عن اللي تسمع عنهم الكرم وعن اللي إتعلمت إنها ماينفعش أصلاً تعمم لأن كل شعب فيه الكويس والوحش! عشان كده بتلاقي الشخص اللي له تجارب كتير في الحياة ومعارف مختلفين وثقافات متنوعة، بيعتلك مثلاً بجنسيات مختلفة، يقرأ في مجالات متعددة وهكذا، بتبقى عادة معتقداته والمعاني اللي بيحطها في حياته وبالتالي قراراته أفضل جودة من الشخص اللي أفقه ضيق جداً أو أقصى معلوماته هما المسلسلات والأفلام ودائرة الصحاب اللي شبهه! الأولاني عواميده عبارة عن خرسانة (خليط أسمنت وزلط وميه) ومعها حديد تسليح، إنما الثاني عواميده أسمنت بس فالبيت كله هيقع فوق دماغه!

هديكي مثال ثاني:

ساعات بيبقى في جروب أصحاب معظمهم مطلقات مثلاً، وتلاقي الناس بتنصح البنات المتجوزة إنها ماتقريش منهم أوي عشان شايفين إنها كده ممكن تتطلق زيه! أنا شخصياً شايفة إن النصيحة دي غريبة جداً وإن دلت على شيء فبتدل على نظرة المجتمع للمطلقة على إنها موبوءة هتعددي غيرها، ونظرته للمتجوزة على إنها شخصيتها ضعيفة لدرجة إنها بسهولة جداً هتقلد تجربة غيرها اللي لم توفق في الجواز!

الحقيقة إن لا المطلقة موبوءة، ولا المتجوزة ضعيفة! الفكرة كلها إن قناعاتك عن الجواز هتشكل بناء على مدى تنوع التجارب اللي عيشتها أو سمعتي عنها! المطلقة مش مريضة ولا وحشة ولا أي حاجة من اللي المجتمع بيشفوها! هي مجرد بنيء أدمه مرت بتجربة وفشلت فيها، ممكن فشلها يكون كَوْن عندها اعتقادات سيئة عن الرجالة وعن الجواز، وممكن تكون اتعلمت معاني جميلة جداً من التجربة! الفكرة كلها في قرارك إنتي وإنتي بتسمعي القصة بتاعتها، هل بتفكري اللي داخل في مخك وتسمعي من ناس ثانية وتقري وتوسعي ثقافتك عن الجواز؟ ولا اختارتي تبني تجربتها والمعاني اللي عندها زي ما هي وتعيشيها؟ في ناس كده! بتبدأ



تعامل جوارها من اعتقادات صاحبها عن الرجل، أو اعتقادات المسلسل أو الفيلم! وفي ناس ثانية بتفلتر ويتحاول تكون اعتقاداتها «هي»، اللي هتساعدنا «هي» في الوصول لأهدافها «هي»!

وعشان أي واحدة فينا تقدر تكون اعتقاداتها «هي» في الحياة بجودة، هتحتاج توسع ثقافتها ومعلوماتها وتصاحب ناس مختلفة وتمر بتجارب متنوعة وتقرأ وتساءل، وكل فترة تقف ترتب التجارب دي والمعاني اللي اتكونت منها... تشوف نفسها هل بتكون معاني ومعتقدات تساعدنا في حياتها؟ ولا أرشيف المعلومات والتجارب كله إسود وبالتالي المعتقدات كلها معوقة ومحتاجة تتغير؟

واحدة هتقولي: «بيت إيه اللي جي تقول عليه؟ معتقدات إيه اللي ممكن تتغير! خليك واقعية يا هبة اللي فيه طبع مش بيتغير!»

أهي «واقعية» دي هي شماعتنا الكبيرة! أنجح وأشهر ناس في العالم ماكنوش «واقعيين» في ميزان باقي الناس! إحنا ساعات بنهرب من الخوف من التغير والمحاولة، بحجة إن دي «الواقعية»!

المعتقدات المعوقة عن نفسك وعن غيرك وعن الحياة عامة، والمعاني السلبية اللي بترجمي بيها المواقف واللي بتعيشي بيها في حياتك بشكل يومي، بتأثر جدا على تصرفاتك وأفكارك واختياراتك وبالتالي على جودة حياتك كلها! سيطري على معتقداتك يا فوزية ولمعيها ونصفيها، بدل ما تترب لك الدنيا وتبوظ لك رحلتك لمراد ربنا منك.

«الاعتقادات الراسخة هي أعداء الحقيقة،

وهي أكثر خطرا من الأكاذيب»

~ فريدريش نيتشه

إنتي شايقة إيه؟

أنا مؤمنة جدا بكلمة شهيرة تقول What you focus on expands
يعني اللي هتركزي عليه، هيكبر في عينك!

والموضوع ده مش «كلام تنمية بشرية»، ده له علاقة بجزء في المخ اسمه الـ (RAS) Reticular Activating system. الجزء ده في المخ عبارة عن فلتر بين العقل الواعي والعقل اللاواعي، مهمته إنه يأخذ تعليمات من عقلك الواعي وينقلها لعقلك اللاواعي. تعليمات زي إيه؟ عارفه أما يكون نفسك في عربية هيونداي إلانترا مثلا فتزلي الشارع تلاقيه فاجأة بقى كله عربيات هيونداي إلانترا! إزاي حصل كده؟ اللي حصل إنه هو هو نفس الشارع ماتغيرش والهيونداي إلانترا اللي نفسك فيها كانت طول الوقت موجودة، إنما إنتي أما قررتي إنك نفسك فيها، الـ RAS ده إدى تعليمات لعقلك إنه يركز على النوع ده تحديدًا من العربيات، فعقلك خلاكي تشوف فيها كتير لأنك «عايزة» تشوفها!

فالخلاصة إن الـ RAS ده مسؤول عن إنه يجيب لك الصور والمعلومات اللي إنتي عايزة تركزي عليها! هو اللي بيخليكي تسمعي صوت ابنك من بين دوشة الولاد كلهم وإنتي رايحه تجيبه من المدرسة لأنك عايزة تلاقيه، هو اللي بيعمل فيلتر للأصوات والصور الكثير اللي حوالينا عشان مش كل حاجة تدخل!

طيب إيه علاقة ده بموضوع المعاني والمعتقدات؟ العلاقة إن من الآخر كده مخك عامل زي جوجل بالظبط! لو كتبت في «عايزة اتفرج على إباحية» هيجيب لك كل الإباحية اللي إنتي عايزاها! ولو كتبت «عايزة مواقع مفيدة» هيجيب لك برضه اللي إنتي عايزاه! بالتالي، لو عايزة تقنعي نفسك إن الرجالة كلهم خاينين، أو إنك فاشلة وكسولة، أو إن ابنك أغبي ولد في الدنيا، أو إن محدش بيعجبك، هتقدري تعملي كده حتى لو العالم كله حواليك شايق عكس ده! ليه؟ عشان الـ RAS بتاع مخك هيجيب لك كل دليل على الفكرة اللي في دماغك عشان يقويها. والعكس صحيح.



عشان كده لو عايزة تسيطرى على معتقداتك وتبني قناعات - عن
نفسك وعن الحياة - تفيدك في تحقيق مراد ربنا منك، وجهي ال RAS
بتاعك صح! خليه يدور لك على معلومات وتجارب وقصص تبني عندك
قناعات كويسة.

«نصيح نحن ما تفكر ونعتقد فيه»

إيرل نايتنجيل

يعني اعمل إيه دلوقتي؟

١ - هاتي قلم واكتبي الأحداث المهمة اللي أثرت عليك في حياتك
(جواز - طلاق - موت حد - سفر - نجاح في دراسة إلخ) والمعاني
والمعتقدات اللي طلعتي بيها من كل حدث فيهم.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

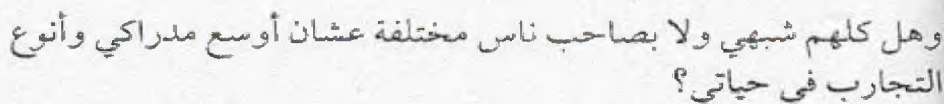
.....

.....

.....

٢ - بعد كده قيمي المعاني دي: المعنى اللي تلاقيه بيساعدك وبيشجعك تطوري حياتك يبقى جميل، والمعنى اللي بيوقك عن تحقيق مراد ربنا منك والإستمتاع بالحياة يبقى لازم يتغير! إنتي اللي حطيتي المعنى، وإنتي اللي تقدري تغييره وتحطي غيره! جربي تاخدي الحدث المؤلم اللي حصلك ده - زي الطلاق مثلا - وتحطيه في برواز مختلف، تديله معنى أحسن، ولو مفيش معنى أفضل في بالك، فكري: لو شخص سعيد وراضي في حياته ومر بنفس الموقف بتاعي وطلع منه أقوى، ممكن يكون حط معنى إيه ساعده في الموقف؟

٣ - بعد كده، ابدأي ادعمي المعنى الجديد ده بأفكار وتجارب تقويه! إسالي نفسك: إيه المصادر والتجارب اللي أنا محتاجاها عشان ابني معتقدات جديدة أو حتى عشان أنجح في الموضوع الفلاني؟ إيه التجارب اللي عايزة أتعرض لها عشان تفيدني في حياتي أو حتى تضفي عليها جو من السعادة والمرح والمغامرة يساعدنني أكمل الطريق؟ هل مثلا محتاجة أقوى علاقتي بربنا عشان أغير نظرتي في البلاء ده، ولا أزود معارفي من الناس الناجحين في جوازهم عشان أغير فكرتي عن الجواز، ولا أستشير حد درس نفس الدراسة قبل كده عشان أكون صورة دقيقة عنها؟ مين الناس اللي حواليا



وثانياً: افكري إن إنتي قوية ومسؤولة! عايزة تسيبي بصمة وتعيشي على مراد رينا منك ويبقى عندك حكمة ورؤية في قراراتك؟ امسكي الريموت كونترول بتاعك في إيدك! سيطري إنتي على مشاعرك وقيمك ومعتقداتك عشان تساعدك! افكري إن إنتي «فاعل» مش «مفعول به»، وإن مفيش معنى لأي موقف إلا المعنى اللي إنتي بتحطيه! غيري المعنى هيتغير الشعور هيتغير التصرف هتغير النتيجة وهتغير حياتك، وها إنتي امرأة جديدة كل يوم!



الفصل الثامن

أنا مؤثرة

«عندما نعيش لذواتنا فقط، تبدو لنا الحياة قصيرة ضئيلة، تبدأ من حيث بدأنا نعي، وتنتهي بانتهاء عمرنا المحدود! أما عندما نعيش لغيرنا، أي عندما نعيش لفكرة، فإن الحياة تبدو طويلة عميقة، تبدأ من حيث بدأت الإنسانية وتمتد بعد مفارقتنا لوجه هذه الأرض! إننا نربح أضعاف عمرنا الفردي في هذه الحالة، نربحها حقيقة لا وهما»

سيد قطب

للمزيد من الروايات والكتب الحصرية

انضموا لجروب ساحر الكتب fb/groups/Sa7er.Elkotob/

sa7eralkutub.com

او زيارة موقعنا



أيوه يا أشه
أيوه يا مدام
إبني عاوزة كواليتي لايف
إبني عاوزة دنيا تمام



للمزيد من الروايات والكتب الحصرية

انضموا لجروب ساحر الكتب fb/groups/Sa7er.Elkotob/
sa7eralkutub.com

او زيارة موقعنا

المقابلة العاشرة - الأثر:

= شوشو، شجن شجن، أشجانو، أشجانتنا كلنا!

- إزيك يا سيندريللا وإزي نفيسة ودريه؟

= نفيسة ودريه بقو تمام، ظبطهوه ملك على الآخر! شرحت لهم موضوع السيطرة والحكمة وكلمتهم حتى عن الكلابشات والتوازن والحاجات اللي أخذناها قبل كده. أنا سعيدة بجدا!

- سعيدة عشان النهاردة آخر مقابلة بيننا؟

= لأ طبعاً، ده إنتي هاتوحشيني جدا! بس أما ساعدت نفيسة ودريه وفهمتهم كل الحاجات اللي أخذناها مع بعض، حسيت إن فيا حاجة متغيرة. حسيت إنني رجعت سيندريللا بتاعت زمان، مش سيندريللا السلبية اللي بتوافق على كل حاجة، ولا سيندريللا اللي كانت جايالك كارهة عيشتها وعازاكي تعملي لها سحر... لأ، رجعت بجدا مبسوطة من جوايا زي ما كنت وأنا صغيرة!

- طب وإيه اللي اتغير؟

= اللي اتغير إن الدنيا بقيت واضحة أكثر! اكتشفت وأنا بكلمهم إنني بقيت فاهمة نفسي وعارفه هي محتاجة إيه عشان يبقى عندها توازن. اكتشفت إن طريقة كلامي وتفكيري اتغيرت، ماصدقتش نفسي وأنا بقول لدريه مش كفاية إنك تكوني متجوزة أو تكون علاقتك بجوزك حلوة عشان تكوني سعيدة! لازم يكون عندك علاقة كويسة مع نفسك ويكون ليكي أصحاب بتحبهم ويشاركوكي اهتمامتك، وأهم من كده لازم تكون علاقتك بربنا هي مركز حياتك عشان يبقى عندي سلام داخلي مهما حصل لك.

- مركز حياتك و سلام داخلي مرة واحدة! ده كلام كبير أوي يا سوسو،

أحييكي!

= شفتي! ده ولا باكينام اللي بتتكلم! مش بس كده، ده أنا كمان فهمتهم

فكرة الكلابشات وازاي بتمنعنا إننا نعمل حاجة في حياتنا ويتأثر على علاقتنا بالناس.

- ده كلام جميل.

= وموضوع السيطرة! فكرة إنك ماتمشيش حسب المودود وخلاص وإنك تسيطر على مشاعرك، الموضوع ده على فكرة ساعدني كثير يا شوشو! وكمان موضوع القيم، فهمني حاجات كثير! بقيت فاهمة أنا ليه ما كنتش بعافر مع مرات ابويا وخايقة دايمًا تمشيني، واكتشفت إن ده عشان أنا عندي قيمة الاستقرار والأمان عالية جدًا وكان لازم في وسط الظلم اللي شفته ده ميقاش خايقة كده! بس اللي حصل حصل، وأنا أكيد اتعلمت! وأدبني بحاول أطبق كل اللي أخذناه وأعلمه لإخواتي، مع إنهم أغبية ومش بيلقطوها بسرعة زيي!

- مفيش فايده يا سيندريلا؟

= بهزر بهزر، أنا حاسة بامتنان كبير ليكي يا أشجان!

- إمتنان؟

= آه! أنا برضه كنت فاكراه غسل في الأول بس لقيت حماتي بتقول امتنان على حاجات تانية!

- يادي باكينام وحماتك ومسللاتك! ماشي يا ست سيندريلا، وأنا مبسوفة جدًا بالتيجة اللي إنتي وصلتي لها دي! ومبسوفة جدًا بحاجة كمان إنتي عملتيها لوحدة من غير ما أقولك.

= إيه هي؟

- إنتي ركبتي حد معاكي العربية.

= يا نهار أزرق! إنتي مرقباني ولا إيه؟ يادي الفضايح! والله ما ركبت حد ده السواق بتاع القصر.

- إهمدي يا بنتي وافهميني... ده مجرد تشبيه! بصي يا سيندريلا، رحلة الحياة طويلة ومش سهلة! ومن الحاجات اللي بتخلي الرحلة دي

ممتعة وليها أثر، إنك تركبي حد معاكي في الرحلة، أو إنك تساعدي حد غيرك يوصل.

= رحلة إيه وأثر مين، ومين ده اللي هساعده؟! مش لما أساعد نفسي الأول!

- مافيش أي تعارض، بالعكس! أما بتتدي تساعدي غيرك وتحطي بصمة في حياة اللي حواليك، هتلاقي نفسك بتساعدي نفسك معاهم! وده اللي حصل معاكي فعلا أما بدأتي تتكلمي مع نفيسة ودريه.
= يعني اعمل إيه أنا دلوقتي؟

- فاكدة التانك السابع بتاع علاقتك بالمجتمع اللي كنا سايبينه للآخر؟ عايزاكي بقى تركزي عليه! إبدأي خلي ليكي أي دور في المجتمع ولو بسيط، شغل تطوعي مثلا بس حاولي يكون مش مجرد فلوس بتحطيها في جمعية وتمشي، حاولي يكون مجهود أو وقت أو علم لغيرك، ممكن حتى زيارة شهرية لمستشفى، أو تجمعي مثلا جيرانك مرة في الشهر عشان تتعرفوا على بعض، ممكن تتطوعي مثلا في مدرسة أو نادي، أو تمسكي حالة من العاملين عندكم في القصر وتديها دعم مادي ونفسي، يعني عموما أي مهارة عندك أو أي حاجة اتعلمتها أو بتحبي عملها بلاش تحصرها عليك، إنتي بس يا سندريلا، شاركي فيها غيرك بهدف إنك تسيبي بصمة في حياتهم وتخلي حياتهم أفضل.

= ماشي يا سني، مالينا تانك المجتمع، فاضل إيه؟
- عارفة يا سندريلا أما بتبقي عايزة تسافري من القاهرة لإسكندرية مثلا بتعملي إيه؟

= إسكندرية إيه يا أشجان ماسمعتيش عن هاسيندا؟
- أيا كان! رايحة السيمبلاوين يا ستي، بتعملي إيه؟ بتحضري هدومك وتملي العربية بنزين وتأكدي إن الكاوتش والفرامل ومياه الرادياتير تمام عشان العربية ماتقفش منك وتقدري توصلي بالسلامة... صح؟
= صح!

- لو عملتي كل ده وركبتي العربية وقعدتي ساكتة مش هتوصلني حته!
لازم تحددي بقى رايحة بلد إيه وتعرفي العنوان اللي رايحاه وتدوسي
بنزين وتوكلني على الله.

- عايزة تقولي إيه يا ست إنتي؟

= عايزة أقولك إن كل اللي إحنا عملناه ده كان تطبيط العربية نفسها اللي
هي حضرتك، لأنك لو إنتي نفسك مش متطبطة، هتمشي شوية وهتعطلي!
المرحلة الجاية بقى هنحدد العنوان أو الحاجة اللي هتعيشي عشان نسيبي
فيها بصمة، ونبتدي بقى نخط أهداف وخطط ونرتب وقتنا وندوس بنزين
لحد ما نوصل!

= يااااه هو الموضوع صعب كده؟

- لأخالص، هو مش صعب، هو بس أخطر من إنه يتكررت كله في
السريع! دي حياتك يا سيندريل! والحاجة اللي إنتي هتعيشي عشان تحققها!
واحدة واحدة... إدي نفسك وقت تصلحي العربية وتجهزي شنطتك وتطبيقي
اللي قلناه وتعكي وتصلحي، وأما أرجع من الأجازه بتاعتي هنكمل رحلتنا.
= إنتي هتوحشيني بجد! مش قادرة أصدق إنني هقعد فترة ماشوفكيش
لحد ما ترجعي! هرخم على مين أنا دلوقتي؟

- رخمي على نفسك وجهزيها كده عشان نكمل!

= طب سؤال أخير قبل ما امشي: ليه دونا عن باقي الأسامي سموكي
أشجان؟

- وماله أشجان؟ من الشجن! عارفه إنتي بقى سيندريل يعني إيه؟
يعني فتاة الرماد! إنتي أصلا كان اسمك إيل! وبعدين إخوانك أما
لقوكي على طول متربة وما بتستحميش سموكي سيندريل! عشان سيندر
بالإنجليزي يعني رماد!

= وماله! بس برضه اسمي أصلا كان إيل!

- لا، اسمك أصلا بقى لو هتكلم كان روهدوبس، وارجعي لحكايات

أيسوب! لولا والـت ديزني إنتـشـلك من القرن السادس قبل الميلاد وعملك
بني آدمة!

= بس الناس كلها عارفاتـي مين؟ سيندريلا.

الأخ اللي هناك ده بينادينـي إيه؟ سيندريلا.

الأمورة اللي معدّية دي هتشاور وتقول إيه؟ سيندريلا.

سيندريلا يا أشـجـان، سيندريلا!!!!!!

- سيندريلا سندريلا سندريلا! سيندريلا على نفسك يا قطة: D

= بحبك يا أشـجـان.

- بحبك يا سيندريلا.



البقاء للأقوى؟

طول عمرنا بنسمع الجملة الشهيرة اللي قالها دارون «البقاء للأقوى»، بس عايزاكي تقفي لحظة كده وتفكري فيها... فكري في الجملة مجردة، من غير الدخول في قصد دارون منها... إسألني نفسك: هل فعلا البقاء للأقوى؟

لو بصينا لتاريخ العالم، وللناس اللي عرفهم أو سمعنا عنهم قبل كده، وللناس اللي سيرتهم فضلت باقية سنين طويلة بعد موتهم، هل المميز فيهم إنهم كانوا الأقوى؟ هو ده اللي بنتكرهم بيه؟

عادة إحنا بنتكر «الأثر» بتاع الشخص أكثر ما بنتكر الشخص نفسه! بنفضل نتكلم عن الأثر بتاعه والبصمة اللي سابها، حتى لو عمرنا ما شفقناه قبل كده! سيرته بنفضل «باقية» مش عشان هو الأقوى، ولكن عشان الأثر اللي هو سابه في الدنيا.

ناس كتير أما تتكلمي معاهم في فكرة الأثر بيكون ردها «أنا نفسي أغير العالم»، وناس كتير بالنسبة لهم جملة «أغير العالم» دي مبالغ فيها جدا ومرعبة! عشان كده مهم جدا نفهم هو يعني إيه أصلا «أغير العالم»؟ العالم هو أنا وإنتي، هو العيلة والصحاب، هو الجيران اللي في العمارة والشارع، هو المدرسين والأطفال والأهالي اللي في مدرسة ولادك، هو الناس اللي معاكي في الجامعة والشغل والنادي، هو الناس اللي في بلدك والناس اللي في باقي البلاد، هو الناس اللي من نفس لونك أو دينك أو لغتك والناس اللي مختلفين عنك، العالم هو إحنا! ومش بس إحنا! العالم هو كل مخلوقات ربنا، مش بس الإنسان!

أي أثر جميل هاتعمليه - مهما كان بسيط - في أي مخلوق من مخلوقات دي، هتبقى بتغيري العالم!

أي مساعدة منك - مهما كانت بسيطة - عشان أي مخلوق في العالم حياته تبقى أحسن، هتبقى بتغيري العالم!

أي عطاء للمجتمع، بدءاً من الدائرة الصغيرة اللي حواليكى لحد ما أثرك يوصل لناس برة دايرتك تماماً، هتبقى بتغيري العالم! أي تطوع منك بوقت أو فلوس أو علم عشان العالم اللي إحنا فيه ده يبقى أحسن، هتبقى بتغيري العالم! أي نفع منك لغيرك، هتبقى بتغيري العالم! بس كده.

طب ليه مهم «أغير العالم»؟ ليه مهم يبقى ليا أثر؟ ليه أهتم إني أساعد غيري أو يكون لي عطاء ما في المجتمع؟

١ - العطاء أو التطوع أو تأثيرك في المجتمع مهم جدا عشان توصلي للتوازن في حياتك! فاكرة أما اتكلمنا عن التانكات السبعة في الفصل الثالث وقلنا إن كل تانك منهم عبارة عن باب للسعادة والتوازن في الحياة؟ التانك السابع - واللي ماتكلمناش عنه وقتها - كان «علاقتك بالمجتمع والعالم اللي حواليكى»، وإنتي محتاجة العلاقة دي لأنك مش عايشة لوحذك! إنتي عايشة في وسط مجتمع وعالم بتستفيدي منه كل يوم في حياتك ولازم يكون ليكي دور فيه، عشان توصلي للتوازن لازم يكون ليكي علاقة بجودة مع ربنا ومع أهللك وصحابك وزمائلك وجوزك ونفسك وولادك ولازم يكون ليكي بصمة في المجتمع. إنتي «محتاجة» الفيتامين ده في حياتك عشان تحسي إنك متوازنة.

٢ - العطاء بيدي سعادة في الحياة... بيدي سعادة لدرجة إن في ناس بقيت تسمي الشعور اللي بيعجي لها أما بتساعد حد «Helper's High»، يعني حاجة بتعلي الدماغ زي المخدرات كده! وداسبه هرمون الإندورفين اللي الجسم بيوفره لما نساعد ونخدم غيرنا.

كان في دراسة معمولة في جامعة هارفرد بتقول إن التطوع في الأعمال الخيرية بيعمل في حياة الإنسان ونفسيته نفس المفعول اللي بيعمله مضاعفة الدخل، وإن الطلبة اللي إتقال لهم - في تجربة عملتها الجامعة - إنهم يتبرعوا بجزء معين من فلوسهم للخير، كانوا بنهاية التجربة أسعد من الطلبة اللي صرفوا كل الفلوس على أنفسهم بس! وكل ده لأن العطاء والتطوع

بيخلي جسمنا ينتج هرمون الإندورفين، والإندورفين ده هو نفس الهرمون اللي بسبب السعادة وقت العلاقة الحميمة أو تعاطي المخدرات!
فاللي عايزة أقوله، إن انعطاء ومساعدة الغير فعلا بيخلوكي سعيدة ويقللوا إحساسك بمشاكلك والضغط اللي عليك.

«إذا كنت تريد السعادة لمدة ساعة، خذ قيلولة.
إذا كنت تريد السعادة ليوم واحد، اذهب إلى الصيد.
إذا كنت تريد السعادة لمدة شهر، تزوج.
إذا كنت تريد السعادة لمدة عام، رث ثروة.
إذا كنت تريد السعادة مدى الحياة، ساعد غيرك».

~ مثل صيني

٣ - مساعدة الغير بتصقلك وتعلمك مهارات وتديكي خبرات مختلفة في الحياة. أما بتشوفي حياة غيرك وتحاولي تساعديه، بتكتشفي في نفسك إنتي مهارات وتتعلمي حاجات يمكن عمرك ما كنتي هتعرقيها لو فضلتي متمحورة حوالين نفسك بس! لو عايزة تطوري نفسك، ساعدي غيرك إنه يتطور، والنقطة دي تحديدًا في بلاد أدركتها وعملت قوانين تخلي الطالب مايقاش مؤهل إنه يدخل الجامعة أصلا غير أما يشارك قبلها في عمل مجتمعي عدد ساعات محددة!

ساعات كمان بنشوف ناس بيبقى عندها خطط دراسية عظيمة في مجال معين. وبتصرف مبالغ رهيبية في شهادة أو ماجستير، ويتأجل رد وقت كثير... وفي الآخر أما تنزل تشتغل بالدراسة دي على الأرض، تحس إنها مش لاقية نفسها! المشكلة دي شائعة جدا ويمكن بسهولة نتفادها لو جربنا نتطوع الأول شوية في المجال اللي بنفكر فيه ونشوف هل ده

اللي إحنا عايزينه ولا لا، قبل ما نصرف الفلوس ونبذل المجهود ونسبب شغلنا وناخد قرارات كبيرة.

فالفكرة إن التطوع ومساعدة الغير بيديكى خبرة عن نفسك وعن المجالات اللي إنتي شاطرة فيها ومهتمة إنك تسيبي فيها بصمتك.

«الطريقة الأفضل لتجد نفسك هي أن تضع في خدمة الآخرين»

غاندي

٤ - العطاء كمان بيقوي علاقتك بالناس اللي حواليكى، بيقوي الترابط في المجتمع فعلا، المساعدة والكلمة الطيبة والتأثير في الناس بيأسرهم أكثر من أي حاجة تانية! الناس الجدة اللي في حياتنا قيمتهم أعلى بكثير من الناس اللي عندها علم ولا فلوس الدنيا لكن متمحورين حوالين أنفسهم!

٥ - العطاء بيديكى شعور بالرضا والبركة والوفرة في حياتك، وفرة في المال والوقت والصحة، اللي عايش لنفسه بس مش بيبقى حاسس بيها! اللي مش يدي للمجتمع اللي حواليه وعايش بس لنفسه بيبقى دايم حاسس إنه فقير أو إنه لو إدي من وقته أو ماله لغيره من غير مقابل مش مفضل له هو حاجة، وده مش صح! إنتي حقيقي أما بتنفقي من أي حاجة ربنا إدهالك، ربنا فعليا بينفق عليكى من خزائنه اللي لا تنفد! بيضاعف اللي إنتي طلعتيه ده، وأنا شخصيا شفتها كتير... أكثر وقت بتبذلي فيه من فلوسك أو وقتك أو مجهودك من غير مقابل هو أكثر وقت بترزقي فيه أضعاف أضعاف اللي بذلتيه ده!

أقولك حاجة أهم من كل مميزات العطاء اللي قلناها دي؟ كلنا عارفين إن في طريقين مهمين للوصول لربنا: طريق العبادات وطريق المعاملات، مهندس وائل برهان شبه الطريقين دول بتشبيه جميل جدا في كتاب «لك»، قال إيه؟

قال إن العبادات تبقى أشبه ما تكون بحرث الأرض، عارفه أما نكون عايزين نزرع قمح مثلاً فقبل ما نرمي البذور نححرث الأرض ونجهزها الأول؟ أهو قلبك هو الأرض، والعبادات عبارة عن حراثة الأرض. العبادات «بتلين» القلب ده وتجهزه.

طب وبعد ما تلتينه، خلاص كده؟ لا مش خلاص! لو فضلنا نححرث الأرض ومارميناش البذور ولا سقيناه الزرع ولا حطيناه السماد ولا روحنا وقت الحصاد حصدنا القمح، يبقى إحنا فعليا مازرعناش قمح! إحنا يدوبك حرثنا الأرض وخلاص! الزراعة من غير محصول ميقاش اسمها زراعة، وكذلك علاقتك بربنا - مهما كانت مثالية وعظيمة - لو من غير منتج يعود على الناس، يبقى في حاجة في منظومة حياتك ناقصة!

صلاتك وصومك وعباداتك كلها إنتي المستفيدة منها، إنما فين «نفعلك» للناس اللي حواليك؟ فين الخير اللي بتديه لغيرك؟ فين أثرك وبصمتك؟ لو لقيتي إن علاقتك بربنا مفيهاش مستفيد تاني غيرك، يبقى إنتي بتعبد ربنا لنفسك وخلاص، عشان إنتي تجمععي حسنات وتدخلني الجنة ومش مهم حد تاني، وده مش منهج الأنبياء!

«أحب الناس إلى الله أنفعهم للناس»

حديث شريف

لو عايزة تعيشي على مراد ربنا منك وتحققي الغاية والبصمة اللي إنتي تحديدا إتخلقتي عشان تسيبها، يبقى العطاء بالنسبة لك مش اختيار... ولا بتعمله عشان إنتي تكوني سعيدة وخلاص زي ما الدراسات بتقول... ولا عشان إنتي تتعلمي وتستفيدي وتطورني نفسك وبس! إنتي بتعمله عشان

في علاقة طردية بين مدى تركيزك إنك تعيشي على مراد ربنا منك، وبين مدى نفعك لغيرك. بمعنى آخر: علامة مهمة جدا من علامات إنك على مراد ربنا منك، إنك يكون ليكي بصمة أو نفع في حياة غيرك! لأن زي ما قلنا في الفصل الأول، إنتي ماتخلقتيش عشان تبقي مبسوفة وخلاص! ربنا ماداكيش المهارات والموارد اللي عندك لنفسك إنتي بس! لازم تستخدمها عشان تسيبي بصمة في الدنيا، وكل واحد حسب قدرته وظروفه.

وفكرة «كل واحد حسب قدرته وظروفه» دي مهمة جدا، لأن الأثر والعطاء عموما أوسع بكثير من مجرد التطوع بفلوس. الأثر معناه ببساطة إن «فلانة عدت من هنا»! إن يبقى في حد في الدنيا حياته أو يومه أو ظروفه أفضل، عشان إنتي موجوده! إن يبقى وجودك في الدنيا فارق ولو في حياة شخص واحد.

هحكي لك قصة أثرت فيا جدا! عبد الله إبنى بيعحب الكورة حب رهيب، عارف أسامي وتاريخ اللعبة اللي في فرق العالم، ويعرف يقلد أداء وأصوات المعلقين المشهورين، وعنده ماتش الكورة بتاع الفسحة في المدرسة شيء مهم ومقدس جدا! أهم حاجة في المدرسة كلها!

في يوم السنة اللي فاتت جيه حكالي عن ولد معاه في المدرسة، دايمًا وقت الفسحة بيقعد لوحده يتفرج على عبدالله وصحابه وهما يلعبوا كورة. يوم بعد يوم عبدالله أخذ باله إن الولد مش بس بيقعد لوحده في الفسحة، ده على طول شكله حزين ومعدوش أي صحاب! المهم عبدالله راح سأل المُدرسة عليه، وعرف منها إن الولد ده أخوه عنده توحد، وعشان هو الكبير، فيبقى هو المسؤول عن أخوه المريض معظم الوقت في المدرسة... وده خلاله ملوش صحاب ومحدث بيقوله يلعب معاه.

أما عبدالله جيه حكالي إن الولد صعبان عليه جدا، قلت له «دي فرصة ربنا إدهالك عشان تساعد، فكر ممكن تعمل إيه!».

راح عبدالله اتفق مع الفريق بتاعه إنهم هيخلو الولد ده يلعب معاهم

كورة حتى لو مش بيعرف، وراح اتصاحب على الولد واتفق معاه إنه هيلعب معاهم كل يوم! وأول يوم نفذوا الإتفاق رجع عبدالله من المدرسة في قمة السعادة وقال «أنا مبسوط جدا، الولد ضحك!»

الولد ضحك، بس كده... ده عطاء! هو مادالوش فلوس ولا حل له مشاكله ولا علمه حاجة! هو بس خلى يومه أحلى، خللاه يضحك، خلى أطفال تانية في المدرسة تهتم بيه وتساعداه، خلاني أنا أتأثر بالقصة دي وأنقلها لغيري... ده أثر! أثر بسيط بس أثر، مش لازم الإنسان يكون بيل جيتس ولا محمد علي ولا ابن سينا عشان يعمل فرق في حياة غيره! كل واحد حسب قدرته وظروفه.

«من ينتظر فعل الكثير من الخير مرة واحدة لن يفعل شيئا أبدا»

صمويل جونسون

هاحكي لك مثال تاني: من الناس اللي أثرت فيا في حياتي واللي يعتبر نفسي محظوظة عشان عاصرتها عشر سنين من عمري، جدة جوزي الله يرحمها! شخصية في نظري فريدة جدا! شفت فيها كل معاني العطاء والكرم بلا حدود.

الست دي كانت في نظري تطبيق عملي لحديث «الكلمة الطيبة صدقة»، أجمل لسان ممكن تسمعيه، أحلى دعوات من القلب ممكن تاخديها، أكرم شخصية تشوفها في حياتك، مع الغريب والقريب، الأقارب والمعارف والخدم، حتى الأطفال لازم دايمًا يخرجوا من عندها واخدين حاجة، فلوس شكولاته لعبة أي حاجة مهما كانت بسيطة!

ولا دي لحد دلوقتي كل ما نيجي نتكلم عن الكرم والعطاء، بيفتکروها هي على صغر سنهم! وأنا لحد دلوقتي بفتكر موقف من ٩ سنين أما كنت



معاها، وواحدة قريبتها قالت لها «حلوة أوي الشنطة اللي إنتي لابساها دي»، وما لقيت من جدّة جوزي الله يرحمها غير إنها فضت الشنطة في ساعتها وقالت لها «والله ماهي راجعة!» كده في لحظة من غير تردد، ماستنتش حتى أما نرجع البيت!

وبفكر دايمًا موقف تاني أما كنا مع بعض في مطعم ولقيتها بتدي الجارسون بقشيش أد تمن الفاتورة لأنه «غلبان»! والموضوع والله مش فلوس بس! الست دي من أكثر الناس اللي اتعلمت منها الذوق والإتيكيت واللباقة والذكاء والسياسة، وكل حد تعامل معاها كانت بتحسسه - باهتمامها - إنه أحب إنسان ليها، وهي مفيش بينها وبينه أي مصلحة!

كل اللي أنا حكيته ده عطاء! ومفيش فعلا شعور في الدنيا أجمل من العطاء! إنك تكوني عارفه إنك أثرتي في حياة حد، خلتيه سعيد، خففتي عنه حمله، دخلتي السرور على قلبه، خلتيه يشكي لك همومه وسمعتيه ووقفتي جنبه، نصحتيه نصيحة نفعته، وهكذا. خدمة الناس والتأثير فيهم بيخلوكي تعيشي في مستوى عالي جدا من الجودة في الحياة. حاولي ماتمحو ريش حوالين نفسك، إهتمي بحياتك وخلي ليكي أثر في حياة غيرك ولو بكلمة تشجيع أو هدية أو وقت تديهوله، أو أي حركة بسيطة تعبر عن اهتمامك بأمره.

«لا تترك أحداً يأتي إليك ثم يذهب من غير إن يصبح أكثر سعادة»

تيريزا

شوفي إيه المهارات اللي عندك والعلم والخبرات اللي في حياتك ودوري إزاي تنقلها لغيرك! ماتحوشيش علمك وفلوسك ومهاراتك لنفسك، انفعي غيرك باللي عندك مهما كان بسيط! إنتي دلوقتي عندك فرصة للتأثير

في الغير أسهل كثير من أي جيل قبل كده! عندك إنترنت ممكن تتواصل عليها بسهولة مع ناس، مش بس شبهك أو في بلدك، ده إنتي ممكن أثرك يوصل لناس في أماكن تانية في العالم، ودي حاجة عظيمة جدا!

حاولي تتعرفي على ناس من بلاد مختلفة سواء أونلاين أو لو بتسافري كثير. حاولي تحتكي بثقافة الناس وحياتهم وأفكارهم وتدوري على مساحة حوار مشتركة بينك وبينهم. انفتحي على العالم واهتفاجئي إن مهما كان اللي حواليك من ديانة أو جنسية مختلفة، هتلاقي دايمًا إن في بينكم على المستوى الإنساني حاجات كثير أوي متشابهة، هياثروا فيكي وهتأثري فيهم، هتوسعي مداركك وهيبقي ليكي نفع متعددي لغيرك... ودي علامة كبيرة جدًا إنك على طريق مراد ربنا منك.

الخلاصة: إنتي في رحلة! مهم جدًا بعد ما تجهزي نفسك وتبقي «مسؤولة» و«متوازنة» و«حرة» و«حكيمه» و«مسيطرة»، إنك تبقي «مؤثرة»! إنك تاخدي حد معاك في الرحلة! إن يبقى ليكي أثر في الدنيا! إن رحلتك يبقى ليها معنى مش بس في حياتك، كمان في حياة غيرك!

حاولي تطبقي آية «وجعلني مباركًا أينما كنت»، مكان ما تكوني إنفعي الناس وساعديهم. خلي ليكي يوم في الأسبوع أو الشهر إنزلي تطوع في مستشفى أو جمعية أو مدرسة، أو حتى اعلمي حاجة أونلاين أو على مستوى عيلتك أو العمارة اللي ساكنة فيها. ماتستنيش أما تيجي بظروفها، ماتستنيش أما يجي لك وقت ولا فلوس، ماتستنيش أما تبقي نفسيًا أحسن، ماتستنيش حاجة! حظي خطة دلوقتي هتساعدي مين إزاي؟ هتسيبي أثر فإيه؟ كل واحدة فينا بتعيش مدة زمنية محددة بمقياس «الأيام». بس بمقياس «الأثر» حياتنا بتختلف تمامًا! عيشي كبيرة! هاتعملي إيه؟







الفصل التاسع أنا والحياة

«هل نحترم حياتك؟
لم أفكر في تقييمها بعد»

نجيب محفوظ



للمزيد من الروايات والكتب الحصرية

انضموا لجروب ساحر الكتب
fb/groups/Sa7er.Elkotob/
sa7eralkutub.com

او زيارة موقعنا

قلم رصاص

هحكي لك قصة قلم رصاص...

وقف الرجل - صانع القلم الرصاص - يتكلم مع القلم كلمتين على انفراد قبل ما يحطه في علبته، قال الرجل للقلم «بص يا سيدي، لو عايزة تبقى برنس وتطلع أحسن قلم رصاص جواك، في خمس حاجات عايزك تعرفهم كويس جدا قبل ما تطلع تواجه العالم.

افتكر دايمًا:

- ١ - إنك هتقدر تعمل حاجات عظيمة جدا بشرط إنك ما تتكبرش، سيب نفسك في إيد حد خبرة وعلم وتأثير يمسكك ويكتب أو يرسم بيك.
- ٢ - إنك كل فترة كده هتلاقي نفسك بتبيري وممكن الموضوع ده يوجعك شوية، بس إنت محتاج البري ده عشان تبقى أحسن.
- ٣ - إنك هتعمل أخطاء، وهاتقدر تصلح الأخطاء اللي هتعملها.
- ٤ - إن أهم حاجة فيك هي دايمًا الجزء اللي جواك، مش الخشب اللي بره، الرصاص اللي جوه.

٥ - إن أيا كانت الظروف اللي اتحطيت فيها والورق المستخدم، خليك حريص دايمًا إنك تسيب علامة، أوعى توقف كتابة ولا رسم ولا شخبطة. الخمس حاجات دول لو دايمًا حطيتهم في دماغك، هتبقى ولا أجدها قلم رصاص عملته فابر كاستل بجلالة قدرها!

القصة دي مش قصة قلم رصاص، القصة دي قصة حياة كل واحدة فينا! كل واحدة فينا ليها دور وقيمة عالية جدا بس إحنا ساعات بننسى! بننسى نسيب نفسنا بين إيدين ربنا وإحنا مطمئنين إنه سبحانه وتعالى مش هايضيعنا، طول ما إحنا بتدور على مراده منا. بننسى نتواضع، ونطلب من غيرنا إننا نتعلم منهم، ونشوف كل حد حوالينا بيأثر فينا ازاى. بننسى إن الحياة هتسنفرنا كل شوية، وإننا محتاجين المعافرة والبري بتاع كل مشكلة بنمر بيها عشان نطلع أقوى. بننسى إننا هنغلط، وإن غلطنا عمره

ما سيكون نهاية العالم طول ما إحنا بنحاول نصلحه ونتعلم منه. بننسى إن أهم حاجة فينا مش ظروفنا ولا فلوسنا ولا شكلنا، أهم حاجة هي الإنسانية اللي جوهر، هي دي مفتاح التغيير، وهي دي اللي فعلا محتاجين نهتم بيها ونحافظ عليها. بننسى إن مهما إتغيرت الظروف اللي حوالينا هيفضل دايمنا لينا دور، هيفضل دايمنا لينا بصمة، هنقدر دايمنا نسيب أثر، لأن «المؤمن كالغيث، أينما حل نفع»

القصة دي هي قصة الحياة! الحياة اللي لازم نفهم قواعدها لو عايزين ننجح فيها. فاكدة «أنا والحياة» اللي اتكلمنا عنهم في الفصل الأول؟ لو عايزة تعيشي عيشة فل، يبقى لازم بعد ما فهمنا شوية عن «أنا»، نتأمل شوية في حقيقة «الحياة».

الحقيقة الأولى: الحياة اختيارات

أما كنت بدرس إدارة أعمال في الجامعة، إتعلمت إنني لو كنت مثلاً مديرة شركة والشركة دي وقعت عشان الموظفين ماكنوش مهتمين أو كانوا لا يعتمد عليهم، يبقى ده معناه إن أنا ما عنديش المهارات الإدارية الكافية اللي تخيلني ابني فريق عمل مستول وناجح! بالتالي حل مهم ساعتها - قبل ما ارمي اللوم كله على الموظفين - إنني أزود الأول مهاراتي الإدارية واتعلم طرق مختلفة لتحفيزهم، أو حتى لاختيار فريق عمل مؤهل للوظيفة. وهكذا في الحياة!

سهل جداً مع أي خبطة، نعيط ونلوم على اللي حوالينا! بس الحياة مفياش مكان للضحايا! الحياة مش ضحايا وأشرار، مافيش مؤامرة كونية عليك عشان تفشلي أو تنكدي! الحياة عبارة عن اختيارات وتحديات ودروس! إنتي بتختاري.





في علاقتك باللي حواليك، بنفسك، بمشاعرك وأفكارك، بقرارتك وتصرفاتك... إنتي بتختاري.

في كل سنفرة بتحصلك، وكل تحدي بتتخطي فيه، وكل برية بتتبريها، إنتي بتختاري.

بتختاري هاتعملي إيه؟ هتعاصري وتعلمي وتطلعي أقوى، ولا هتستلمي وتقعى؟ أيا كان الظرف اللي اتخطيتي فيه، وأيا كان اللي حصلك قبل كده، فهو خلاص حصل! اللي جي إنتي المسؤولة عنه.

عارفه، أما بنموت بيكتبوا على قبرنا ستة الولادة وسنة الموت وبينهم شرطة، أهى الشرطة دي هي قصة حياة كل واحدة فينا من ساعة ما بتتولد لحد ما تموت! ومن نعم ربنا علينا إنها شرطة، لأن الشرطة مكونة من نقط كتير مش نقطة واحدة. كل ظرف في حياتك، كل تجربة، كل موقف مهما كبر أو صغر، مهما كان حلو أو وحش... فهو في الآخر «نقطة» في الشرطة! عشان كده مهما حصلك ومهما شفتي ومهما غلطتي، ماينفعلش تلخصي حياتك وتحصري نفسك في نقطة أو اثنين أو تلاته! قومي واتعلمي وكمللي الطريق وارسمي إنتي باقي الشرطة!

«الإنسان يستطيع دائما أن يبدأ حياته من جديد في أي مرحلة من مراحلها، مستفيدا من دروس الألم وعشرات الطريق»

عبد الوهاب مطاوع

قريت مرة كتاب لباحث في ناشيونال جيو جرافيك - اسمه دان بويتنر- بيحكى عن ما يسمى بالـ Blue Zones.

الـ Blue Zones دي عبارة عن مناطق معينة بتميز إن سكانها بيعيشوا أعمار أطول من أعمار باقي الناس في أي حته تانية في العالم! يعني فكرة

إن واحد يبقى عمره فوق الميت سنة ده طبيعي جدا في مناطق الـ Blue Zones!

المناطق دي كانت: أوكتاوا في اليابان، نيكويا في كوستاريكا، ساردينيا في إيطاليا، إيكاريا في اليونان، ولوما ليندا في كاليفورنيا.

الباحث دان بويتنر سافر رحلة للمناطق دي عشان يعرف إيه الحاجة المشتركة بين الناس اللي بتعيش هناك، لأنهم مش بس أعمازهم طويلة، دول كمان بيقلولوا عن نفسهم إنهم سعداء في حياتهم!

من بين كلام كتير دان بويتنر كتبه في الكتاب لفت نظري أربع عوامل مشتركة بين الناس دي:

١ - الناس دي كلها كان عندها إحساس بـ «الغرض» أو «الهدف» من حياتهم، في أوكتاوا كانوا بيستخدموا مصطلح ikigai وفي نيكويا كانوا بيسموها plan de vida والأتين معناهم باليلدي كده «الحاجة اللي بتخليني أصحى من نومي الصبح!» (يقصدوا طبعاً الدافع والغاية مش الجوع أو العيال ومنه المدرسة).

٢ - الناس دي كلها كان عندها روتين وأنشطة في حياتها اليومية تساعدوا إنها تتعامل مع الضغط! منهم اللي لازم في وقت معين في وسط اليوم ينام، منهم اللي بيصلي، منهم اللي بيعمل اجتماع للأسرة يوميا وهكذا، الطالينة مثلا كان عندهم حاجة اسمها «ساعة السعادة» كل يوم بيعملوا فيها حاجات تبسطهم.

٣ - الناس المُعَمَّرين دول كلهم اجتمعوا على قاعدة بتقول «الناس اللي بنحبهم الأول»، وده معناه إنك هتلاقهم كلهم حريصين إنهم يدوا أولوية ووقت خاص لأهلهم وأزواجهم وأولادهم وأصحابهم مهما كان يومهم مشغول!

٤ - الناس دي كل واحد فيهم مدخل نفسه في دوائر اجتماعية تساعدوا يعيش حياة أفضل. يعني من الآخر كده بيختاروا الناس اللي حواليتهم، بيختاروا الصحاب اللي تدعمهم نفسيا ويقدرولوا يتسندوا عليهم وبيقولوا



ناس مبسوطين أصلا في حياتهم، لأن العلم يقول إن السعادة والنكد والوحدة من الحاجات «المُعديّة» في الحياة!

لو عايزين نلخص الأربع نقط دول في حاجة واحدة مشتركة بين الناس دي كلها هتكون: إنهم ناس مسيطرة وعارفين هما بيعملوا إيه كويس أوي! كل واحد فيهم عنده خطة لحياته، أو هدف معين «مسؤول» عنه، أو غاية بتصحيه من النوم كل يوم، و«بيختار» أسلوب الحياة اللي يساعده على تحقيق الهدف ده! كل واحد فيهم «فاعل» في حياته مش «مفعول به».

اللطيف إن بعد البحث الطويل بتاع دان بيوتتر، في شركات عالمية بدأت تطلب منه إنه ييجي يساعدهم في تنفيذ «أسلوب عمل» شبيه ببتاع الـ Blue Zones عندهم في الشركة! شركة Salo مثلا في أمريكا بقيت أول شركة معتمدة كبيئة عمل Blue Zone فيها كورسات وتدريبات تساعد موظفيها يعيشوا حياة متوازنة ويكتشفوا الهدف من حياتهم... وإحنا قاعدين :-)

اللي عايزة أقوله من النقطة دي، إن الحياة ما هي إلا مواقف وتجارب واختيارات! البيئة اللي حواليك بتأثر، بس في الآخر مدى تأثيرها ده قرارك! خليك واعية لاختياراتك ومسؤولة عنها، واخرجي من مربع الضحية «المفعول به» لمربع «الفاعل»... لو فعلا عايزة تنجحي وتحققي مراد ربنا منك!

«لست نتاجاً لظروفي ولكني نتاج قراراتي»

ستيفن كوفي

الحقيقة الثانية: الحياة أكبر منك

الحقيقة الثانية اللي لازم نفهمها عن الحياة إنها أكبر منا! إحنا مش

محور الكون والحياة مش بتدور حوالينا بحيث إن كل واحدة فينا تبقى عايشة لنفسها وخلاص! كل واحدة فينا عبارة عن ترس في مكثنة كبيرة! جزء من كون كبير خلقه ربنا، وكل واحدة فينا ليها دور مهم ومميز في الكون ده. مفيش حد فينا كومبارس ولا في حد فينا اتخلق صدفة. إنتي ماتخلقتيش صدفة يا فوزية، إنتي اتخلقتي لغاية!

العالم اللي حوالينا أقنعنا بشكل أو بآخر إن الحياة عبارة عن إنتي دارسة ايه؟ معاكي كام؟ بتشتغلي ايه؟ دكتورة ولا مهندسة ولا محامية مشهورة؟ شقتك إيجار ولا تملك؟ متجوزة؟ طب ولادك بيروحوا مدرسة ايه؟ وهكذا...

مفيش أي مشكلة إنك تبقي أشهر وأشطر دكتورة في الدنيا وعندك أحلى بيت وأجمل ولاد، بس هل مجرد وجود الحاجات دي معناه إنك سعيدة وعايشة حياة بجودة وحقتي المعنى من حياتك؟ مش شرط! في ناس عندهم كل ده ومش مبسوطين ولا حاسين إن حياتهم ليها أي معنى! بشكل عام في تلت أنواع مختلفة من الحياة: حياة كلها حمول وبلادة ومفيهاش أي أهداف أو إنجاز وكل يوم شبه اللي قبله، وحياة كلها شغل وأكشن ورغبات وطلبات «لنفسى»، وحياة أكبر من مجرد أنا وانتي ورغباتنا وسعادتنا وخلاص على كده! حياة بنسأل فيها نفسنا: أنا ربنا خلقتي ليه؟ أنا تحديدًا ربنا خلقتي ليه؟ ما أنا مش مخلوقة بالصدفة! فليه أنا بالذات اتخلقت؟

ناس كثير بتخاف من السؤال ده وبتتخيل إن ربنا خلقها عشان تبقى داعية في المسجد أو راهبة في الكنيسة حتى لو هي مش لاقية نفسها في الدور ده! وده مش حقيقي!

الحقيقة إن ربنا عايزك تعيشي حياة أكبر من نفسك! عايزك تسيبي بصمة، تضيفي قيمة، تعمري الأرض وتنفعي الناس بالحاجة المميزة اللي هو سبحانه وتعالى إدهالك، وعلى قدر استطاعتك.

وعشان تعرفي تعملي ده، إنتي محتاجة تفهمي نفسك الأول ويبقى





عندك وعي وإدراك باللي بيحصل جواكي، محتاجة يبقى عندك علاقة مع نفسك ومع الحياة حوالكي تخليكي تقدري تكتشفي مهاراتك والبصمة اللي إنتي هتسيبها في الدنيا، وده الهدف من الكتاب، إنك تبدأي التغيير من جواكي الأول، من رؤيتك وتفكيرك ومشاعرك وقيمك ومعتقداتك في الحياة، عشان تقدري تأثري فيها.

«أتمنى أن أقف أمام الله لأخبره بأنني قد استفدت من كل المواهب التي منحني إياها»
رما يومبيك

الحقيقة الثالثة: الحياة مش ديزني لاند

الحقيقة الثالثة عن الحياة إنها مش مصممة عشان تحقق لك السعادة والراحة طول الوقت، لأن لو الحياة كانت كده، كان الإنسان مسك في الدنيا ومافكرش في ربنا أصلاً!

في ناس عايشة في الدنيا بتكبر ويتجح وتعمل إنجازات بعقلية «الحلم الأمريكي»، والحلم الأمريكي أو الثقافة الأمريكية سمة أساسية من سماتها إنها تقولك: إعملني كل حاجة في الدنيا تخليكي سعيدة، المهم إنك تبقي سعيدة! الغاية الكبرى اللي المفروض تعيشي لها كفرد هي إنك تعيشي سعيدة».

وفكرة إنك تعيشي سعيدة في حياتك فكرة عظيمة ومهمة جداً، لكن ماينفعش تبقي «غاية» في حد ذاتها! ماينفعش تبقي «المهمة الكبرى» و«الهدف الأسمى» من وجودك ومن كل حاجة بتعملها في الحياة. ماينفعش تعيشي

في الدنيا بعقلية اللي رايحة «ديزني لاند»، اللي هو «أنا جاية هنا عشان اتبسط وبس!».

الحياة مش ديزني لاند!

البحث عن السعادة في حياتك «كغاية» هايخليكي تعيشي صغيرة، هايخليكي تعيشي لنفسك كأن الكون بيدور حواليك إنتي بس، هايخليكي تعيشي بتاخدي أكثر ما بتدي، هايخليكي مركزة في اختياراتك على «تحقيق ذاتك» وإشباع رغبات الـ «أنا» جواكي، عشان تبقى سعيدة!

إنما البحث عن «المعنى» من حياتك هايخليكي تعيشي كبيرة، هايخليكي بتستخدسي قوتك وعلمك ومهاراتك مش عشان «تحقيقي» ذاتك ولكن عشان «ترتقي» بذاتك دي وتخلي ليها دور في الكون اللي أكبر منها واللي مش بيدور حوالها، هايخليكي تشوفي الصورة الكبيرة بتاعت المكنة اللي إنتي ترس فيها، هايخليكي تدي مش عشان تاخدي مقابل مادي أو معنى وخلاص، لكن عشان ده دورك ودي مسؤوليتك في الدنيا، هايخلي الماضي له علاقة بالحاضر والمستقبل لأنك بقيتي فاهمة إنك في رحلة، وإن كل موقف بيحصل لك في الرحلة دي له معنى وغاية وحكمة بتتعلمي منها.

السعادة مش غاية في حد ذاتها، السعادة وسيلة ومنتج إضافي بيحي مع الرحلة. وسيلة يعني إحساس جميل محتاجة تحسيه في حياتك عشان تقدري تكمللي الحياة وتستحمللي الصعوبات وتوصللي للهدف والغاية من وجودك، ومنتج إضافي يعني نتيجة ثانوية بتحسي بيها أما يبدأ يحصل توازن في حياتك وتبتدي تبقي نفسك، على طبيعتك، تحبي نفسك بمميزتها، وتصاحبها عشان تصلحي عيوبها.

هاتحسي بالسعادة أما يبقى عندك سلام داخلي، وتبتدي تكتشفي مراد ربنا منك وتعيشي يوم بيوم عشان تحقيقه، دي في حد ذاتها سعادة! محاولة وصولك لمراد ربنا منك، الرحلة نفسها، محاولة الوصول للغاية من حياتك في حد ذاتها هتسعدك، وهتخلي تفاصيل حياتك كلها تلف حوالين هدف واحد. حتى وقتها أما الحياة هتقولك «تختاري تاكلي كذا ولا كذا، تخرجي

هنا ولا هنا، تصاحبي دول ولا دول، تقري الكتاب ده ولا ده؟»، هاتلاقي نفسك بتختاري الاختيارات اللي تساعدك بتحقي الغاية من حياتك. وقت المتعة نفسه ساعتها مش هيبقى تضيع وقت ولا مخدر بتخدري بيه نفسك، لكن هيبقى استراحة ليكي عشان تقدري تكملني! هاتبقي بترسمي أو بتلوني أو بتخرجي مع صحابك عشان يبقى موودك لطيف فتقدي تكملني الرحلة وتحققي مراد ربنا منك وإنتي مبسوطه.

«السعادة ممكنة فقط عندما لا يفترض الناس أن الهدف من الحياة هو السعادة»

جورج أورويل

الحقيقة الرابعة: الحياة محتاجة مرونة

لما جوزي قرر إننا هنهاجر كندا، كان توقيت القرار مناسب جدا بالنسبة له، وغريب جدا بالنسبة لي! وقتها كان بقي لي حوالي ٤ سنين بشتغل في الكوتشينج والتدريب في مصر وبقي عندي مكتب خاص بيا وبدأت بقي اتعرف ويبقى في ثمرة للتعب والدراسة بتاعت السنين اللي قبل كده... وراح جوزي فجأة قالي «جومي بينا نمشي»!

عارفه أما ممثلة مثلا تعزل التمثيل في عز ما بدأت تشهر؟ كان الوضع شبه كده إلى حد ما بالنسبة لي، لدرجة إنني فاكدة ساعتها إن في ناس كانت بتواسيني على فرار السفر ويتقولي «هاتعملي إيه هناك، وكندا دي ثقافة مختلفة خالص، وهتسببي كل ده دلوقتي ازاى» إلخ إلخ، وإحنا عموما مانتوصاش في اللطم:).

أنا فعلا وقتها كنت متضايقه جدا إني سايبه أهلي وصحابي، بس الحمد لله مكنتش متضايقه من موضوع شغلي ده خالص! كنت قلقانه شوية أكيد بس حاولت أبص للموضوع بطريقة مختلفة.

عارفه أما تبقي رايحة مشوار مهم مثلا، وليكن إنتي ساكنة في مدينة نصر (لا قدر الله) وعندك معاد مهم جدا في جامعة الدول في المهندسين (أستغفر الله)؟ لبيستي وجهزتي وحضرتي حاجتك ونزلتي ركبتني العربية وطلعتي الـ GPS أو الخريطة بتاعت الموبايل وكتبتني فيها العنوان اللي إنتي رايحاه وبدأتي تتحركي... طلعتي طريق النصر وفضلتي ماشية وكله تمام، وكوبري أكتوبر قدامك أهو، وفاجأة هوب... الكوبري مطلعته مقفول! تخيلي السيناريو ده وفكري... هاتعملي إيه ساعتها؟

أنا أقولك، قدامك يا ستي تلت اختيارات: الاختيار الأول إنك تتركني العربية على جنب وتقعدي تعيطي وتندبي حظك باقي اليوم عشان الخطة مامشيتش زي ما إنتي عايزة، وفي الحالة دي هايروح عليك المشوار المهم ومش هتسفدي أي حاجة، وأخرك هاتلاقي ناس تيجي تواسيكي شوية، وبعدين لو فضلتي تعيطي هيسيبوكي ويكملوا حياتهم عادي، ده لو ماقالوش عليك مجنونة أو مأفورة!

الاختيار الثاني اللي قدامك إنك تلفي وترجعي تقعدي في بيتكم، وتستني بقى الكوبري يفتح بعد يوم اتنين شهر سنة وإنتي وحظك، وفي الغالب برضه هيروح عليك المشوار المهم ومش هتبقى استفادتي أي حاجة! والاختيار الثالث وده اللي بيحصل بالفعل لو إنتي ماشية على الـ GPS، إنك هتلاقي الـ GPS عمل حاجة اسمها Routing - Re يعني بالبلدي كده انشراح - اللي هي الكُل في الكُل في الـ GPS - أما تلاقيكي ما طلعتيش كوبري أكتوبر، هاتروح في لحظات كده حاسبة إيه الاختيارات الثانية اللي قدامك وتروح مدياكي طريق ثاني تروحي منه لنفس مشوارك، من غير ما تعيط ولا تلطم ولا تندب حظها ولا تقولك إنتي السبب وتشتمك ولا تلعن الكوبري على البلد كلها!

ليه بقى بيحصل كده؟ لأن إنشراح عندها حاجة اسمها «مرونة» وإحنا يا فوزية محتاجين نتعلم المرونة دي منها!
مرونة يعني حاجتين:

١ - مرونة يعني أنا اللي يهمني أوصل جامعة الدول عشان المشوار المهم اللي ورايا، وصلت من كوبري أكتوبر ولا وصلت من غمرة، ركبت عربية ولا ركبت مكوك فضائي، المهم إني أوصل للمشوار بتاعي!

٢ - مرونة يعني إن إنشراح بعد ما كانت خلاص حسبت لك الطريق الأول، ورسمت لك الخطة بتاعت كوبري أكتوبر، وقالت لك سيدي على بركة الله يا فوزية، وقعدت هي بقى تتفرج على حريم السلطان وهي مستكنصة، كان عندها مرونة وتقبل إنها - أما لقيت الطريق ده مقفول - تسبب حريم السلطان وتقوم من على الكنبه وتخرج من «دايرة الراحة» بتاعتها وتحسب لك طريق جديد عشان تمشي فيه!

ولعلمك، إنشراح بتاعت ال GPS لا تياس، أنا مجرباها كثير! كل مرة الطريق هيقف هتطلع لك طريق تاني بمنتهى المرونة والإصرار! ليه بقى؟ عشان هي يهملها إنك توصلي.

إيه علاقة كل ده بقصة سفري لكندا؟

أما أخذنا القرار بالسفر قلت لنفسى: لو إنتي يا هبة تركيزك إنك توصلي لمراد ربنا منك، وتحطي بصمة في قيمة المرأة ودورها وفي فكرة إن الإنسان يكون مُمَكَّن وعاش بنجودة وغاية كبيرة في حياته، لو هو ده ال destination بتاعك أو المشوار المهم بتاع جامعة الدول بالنسبة لك، يبقى مش المفروض يهملك عمليتي ده في مصر ولا في كندا ولا في بوركينافاسو، المهم توصلي! بالتالي لو طريق مصر اتقفل بالنسبة لك لأي سبب، لازم يكون عندك «مرونة» إنك تعملي re-routing وتوصل لمراد ربنا منك بأي طريق تاني فتحه لك، حتى لو ده معناه خروج من دايرة الراحة بتاعتك وبذل شوية مجهود زيادة عشان الطريق الجديد أطول أو أصعب!

لأن البديل إنك تفضلي قاعدة في مكانك، تندي حظك، وتنكدي عيشة جوزك وولادك، وبرضه مش هتوصلي!

والخروج من دائرة الراحة معناه حاجتين برضه:

١ - معناه الخروج من «الدائرة» اللي بتدوري فيها من عاداتك وطريقة تفكيرك وصحابك والحاجات اللي إنتي «عارفاها» و«متعوده عليها»، لحاجة جديدة «مجهولة» ماتعرفهاش برة الدائرة بتاعتك ولسه هتجربيه! ودي حاجة محتاجة تتقبلها عامة في التعامل مع الحياة: إن مش دايمًا كل حاجة هتبقى معروفة وواضحة وفيها إجابة قاطعة نموذجية مضمونة! الحياة مش الدائرة بتاعتك ولا الناس اللي تعرفيهم ولا الشوارع اللي إنتي حافظاها! الحياة مش معادلات محفوظة ونتائجها واحدة: $2 = 1 + 1$.

لما بتخطي عنوان في الـ GPS بيدكي خريطة عامة للطريق، لكن مش بتشوفي تفاصيل الطريق كله قبل ما تتحركي. إنتي يدوبك بتشوفي الخطوة الجاية «إدخلي يمين» وأما تدخل يمين تشوفي الخطوة اللي بعدها «إمشي ١٠٠ متر وبعدين شمال» وممكن في نص الطريق تلاقي حاجة ماكتيش عامله حسابها وهكذا، والطريق بيوضح مع الوقت!

نفس الفكرة في الحياة، إنتي بتخطي خطة وبتاخدي خطوة بخطوة، بس لو استنيتي أما تعرفي كل تفصيلة في الخطة، كل نتيجة وإحتمالية ممكن تحصل، كل إجابة على كل سؤال في ذهنك، يبقى مش هتتحركي! لأن الحياة مش كده! لازم يبقى عندك مرونة إنك تعيشي بأسئلة، وتجاوب عليها في الطريق! يبقى عندك تقبل لفكرة إنك مهما خططتي وقررتي، فالحياة متغيرة! مفيش إسطمة واحدة للحياة كلنا هنعيش فيها! لازم تجارب ومحاولات وتغيير واكتشاف للعالم اللي برة فكرة «اللي نعرفه» أحسن من اللي مانعرفوش!

٢ - الخروج من دائرة الراحة معناه إنك يبقى عندك تقبل إن التغيير أو الحاجة اللي هتجربيه دي هتبقى «مش مريحة» في الأول، حتى لو إنتي مقتنعة تمامًا إنها حاجة مهمة وعظيمة! يعني مثلاً لو بتصحى كل يوم الساعة

١ الضهر، ومتضايقه من الموضوع ده، وشايفة إنك بتصحى متأخر وبيفوتك حاجات مهمة، فحاولتي تغيري الوضع وبدأتي تمرني نفسك إنك تصحى بدري... أول يوم واتنين هتصحى فيهم بدري هيبقى شكلك عامل إزاي؟ هتبقى مقريفة جدا وتعبانة وغالبا ملامح وشك نفسها هتكون مخيفة، لأنه بالرغم من إنك متأكدة إن التغيير اللي بتعمله ده أحسن لحياتك، إلا إنه برة دايرة الراحة بتاعتك... برة اللي إنتي متعودة عليه... بالتالي التغيير ده هيكون «غير مريح» وهتاخدي وقت وتعود لحد ما يبقى معاد صحيانك البدري ده، هو «دايرة الراحة» الجديدة بتاعتك!

فاللي عايزة أقوله إن الحياة محتاجة مرونة لأنها مش ثابتة ولا متوقعة أغلب الوقت! فاللي هتعيش في الدنيا وهي معندهاش مرونة إنها تغير طريقة تفكيرها، تكتسب عادات جديدة، صداقات جديدة، تغير خططها أوقات، تفكر في بدائل مختلفة أما الدنيا تقفل وهكذا... هتتعب جدا، وهتقف مع أول مطب!

وصصقيني يا آمال (بصوت زكي رستم)، المطبات كثير!

«لكن للحياة منطقها، وقليل ما تسألنا عن رأينا فيما تريد فعله»
واسيني الأعرج

الحقيقة الخامسة: الحياة قصيرة

الحياة قصيرة جدا!

- أقصر من إنك تعيش حياة حد ثاني! مفيش مشكلة إنك تتأثري بتجارب غيرك، بس في الآخر ماتعمليش غير اللي فعلا هينفعك في رحلتك إنتي!

الحياة قصيرة وكل واحدة فينا لديها ظروفها ورحلتها المختلفة... كل واحدة راكبة تاكسي مختلف... ولو كل واحدة ركزت في رحلة غيرها، العمر هيعدي وماחדش هيوصل! وكل ما هتفهمني النقطة دي بدري، كل ما هتبطلي تقارني حياتك بحياة حد ثاني.

«لا تحيا حياة الآخرين، فالوقت محدود»

ستيف جوبز

- أقصر من إنك تعقديها على نفسك! الحياة كده كده هيبقى فيها صعوبات وتحديات، فبلاش إنتي كمان تصعبيها على نفسك! عافري وإسعي في الدنيا بس ماتتخافيش معاها وتعاديها! إنتي مش في حالة حرب مع العالم! خدي الأمور بالراحة وسهلي الحياة على نفسك وعلى غيرك عشان ربنا يسهلها عليك. إضحكي كثير زي الأطفال، ماتخدش كل حاجة بجدية رهية وعلى أعصابك لأن إنتي اللي هتعبني وروحك هتعبز بسرعة! بسطي الأمور على أد ما تقدر، بسطي حتى طريقة حياتك وأكلك وفرش بيتك. اتعودي تسكتي دماغك كل يوم ١٠ دقائق، ١٠ دقائق بس مخك يهدى فيهم من التفكير والهّم! فكري إيه اللي ببسطك واعمليه عشان تحيي حياتك وتعرفي تكلمي الطريق. ماتشغليش نفسك بمين هيفكر إزاي طالما ما بتعملش حاجة غلط لأن الدنيا فعلا قصيرة!

- أقصر من إنك تضيعي طاقتك في زعل وحناق... أقصر من إنك تبوذي قلبك بغل وكره وانتقام من حد... أقصر من إنك تاخدي كل كلمة على نفسك وتهتمي إنك تكسبي كل جدل وكل حنافة... أقصر من إنك تقفي عند كل موقف وكل كلمة وتعملي منها قصة! الحياة فعلا قصيرة، وإنتي دورك فيها كبير!

- أقصر من إنك تحبسي نفسك في تجربة أو اثنين في حياتك! اللي حصل مهما كان صعب ومؤلم، فهيعدي! بعد شهر سنة اثنين خمسة، هيعدي! هيبقى مجرد ذكرى! اشغلي نفسك كتير وخلي عندك صبر. الوقت هو أفضل علاج لتجارب كتير بتعلم فينا. إدي بس وقت، للوقت! :

- أقصر من إنك تحوشي كل متعة رينا إدهالك ليوم ثاني! الحياة مراحل، وكل مرحلة ليها تحدياتها ومتعتها. مرحلة الطفولة، وبعدين المدرسة، وبعدين الجامعة، وبعدين مرحلة الشغل والجواز، وبعدين الحمل والطفل الأول، وبعدين الولاد كبروا وإنتي كبرتِي وهكذا... كل مرحلة من دول ليها متعتها فلازم تعيشها في وقتها، ماتحوشيش الإنبساط لوقت ثاني! كل يوم هايعدِي مش هايجي زيهِ!

- أقصر من إنك تخافي من كل حاجة! تخافي إنك تبقي على طبيعتك، فتلبسي ماسكات تغطيها! تخافي من الناس، فتخطي أسوار حوالين نفسك عشان تحميها! تخافي تجربي، تخافي تفشلي أو تنعي!

إنتي ممكن تقضي حياتك كلها بتقولي أد إيه إنتي جميلة وطيبة، بس محدش هيجبك فعلا غير أما تشيلي الماسكات وتبقي على طبيعتك مع الناس، ويشوفوا جمالك وطبتك! ممكن تقضي حياتك كلها بين الكتب والتنظير والمحاضرات عن النجاح والسعادة والحياة، بس مش هتنجحي فعلا غير أما تخرجي وتأخدي أكشن وتشوفي الواقع وتخطي ٧ مرات وتقومي ٨! دي الحياة الواقعية! كلها خبط! ولو حاولتي تتفادي كل الخبطات اللي بتحصل واللي ممكن تحصل، هتفادي الحياة وهتموتي قبل ما تبقي عيشتي!

- أقصر من إنك تهملِي علاقتك بالناس اللي حواليك عشان أي سبب! محدش وهو بيموت يقول ياريتني كنت اشتغلت ساعات أكثر وجمعت فلوس أكثر! محدش بيقول ياريتني كنت قرئت كتب أكثر وأخذت شهادات أعلى! كله بيندم على تقصيره في حق رينا وفي حق الناس اللي بيعحبهم، وبيندم على تقصيره في حق نفسه وإنه نسي يستمتع بحياته! علاقتك بالناس

مهمة جدا ومحتاجة رعاية واهتمام. ولو معندكش وقت «تضييعه» مع الناس اللي بتحييهم، يبقى وقتك «كله» ضايع!

- أقصر من إنك تضييعي حياتك بتجري ورا باب واحد بس للسعادة ومهملة الباقي! أقصر من إنك تكلبشي نفسك بكلبشات تعطلك عن هدفك، وتبني معتقدات ومعاني في دماغك تكرهك في العيشة كلها!

- أقصر من إنك تقضيها مخاصمة نفسك! أو تقضيها بتحلمي بالحاجات اللي نفسك تعملها، وإنتي قاعدة في مكانك!

- أقصر من إنك تعيشي شايفة دايمًا اللي ناقصك ومش شايفة النعم اللي غرقانة فيها! كل واحدة فينا لها ٢٤ قيراط من الدنيا هتاخذهم هتاخذهم! الفرق بين واحدة والثانية إن تقسيم القرارات مختلف وبيتوزع في أوقات مختلفة! فلانة ناجحة في جوازها بس صحتها ضعيفة، وفلانة عندها ولاد زي الفل بس مش مبسوطة مع جوزها، وفلانة غنية جدا بس معندهاش أولاد، وفلانة ناجحة في شغلها بس ملهاش أهل. دي إتجوزت وخلفت بدري، والثانية إغتنت بدري وإتجوزت متأخر، والثالثة ماتجوزتش خالص واتعلمت علم كبير في مجال معين فادت بيه البشرية، وهكذا... كل واحدة عندها نعم مختلفة، ومشاكل كمان مختلفة. مايفركيش الصور... كل واحدة فعلا عندها مشاكلها. الفرق بس إن في ناس مشاكلها ظاهرة أكثر من ناس تانية، بس كله عنده مشاكله! حاولي تشوفي النعم اللي في حياتك وماتبصيش دايمًا على اللي ناقصك بنظرة المحرومة! بصي عليه بنظرة اللي عايزة تطور حياتها وهي ممتنة إبتداء لكل حاجة فيها!

ممتنة وراضية باللي عندها وممتنة وراضية باللي راح منها، حاسة بالنعمة والشكر للي معاها واللي مش معاها، عندها حالة رضا عن السعادة والألم وكل حال ربنا قدره عليها.

قرئت مرة قصة مُدرسة طلبت من الفصل بتاعها إن كل واحد يكتب في ورقة عجائب الدنيا السبعة. كتب كل طالب الحل وبعدين قعدوا يتناقشوا مع بعض إيه هي عجائب الدنيا السبعة دلوقتي وزمان، ولا حظوا إن في



بنت لسه عمالة بتكتب. سألتها المُدرسة «إنتي ليه لسه بتكتبي؟ مش عارفه الحل؟» ردت البنت وقالت لها «المشكلة إن عجائب الدنيا أكثر من سبعة بكثير أوي فمش عارفه أكتب إيه ولا إيه» بصت المدرسة في ورقة البنت لقيتها كاتبة:

عجائب الدنيا السبعة إننا:

- ١ - بنشوف
- ٢ - بنسمع
- ٣ - بتكلم
- ٤ - بنحس
- ٥ - بنذوق
- ٦ - بنضحك
- ٧ - بنحب

الحاجات دي كلها وغيرهم كثير، نعم! لو حد قالك إستغني عن نعمة واحدة فيهم في مقابل إن كل مشاكلك تتحل، مش هترضي، لأنها نعم لا تُعوض فعلا، وللأسف بنتسى إنها موجودة وإننا المقروض نحس بالامتنان تجاهها.

الشعور بالامتنان هو أقوى شعور يطلعك من حالة «وقف الكوكب لو سمحت ونزلني هنا» اللي بتيجي للواحدة ساعات أما الدنيا بتضيق، هو حالة السكينة اللي بتحسي بيها - في وسط الإبتلاءات - أما بتقدي تفتكري نعم ربنا عليك في حياتك، هو الحاجات الصغيرة أوي والتفاصيل البسيطة اللي لو راحت منك فعلا هتحيي إن الحياة فضيت!

كان في دراسة معمولة في جامعة فلوريدا وجامعة منيسوتا بتقول إن كتابة الحاجات الجميلة اللي حصلت في اليوم - مهما كانت بسيطة - بيقلل ظاهرة الشكوى عند الناس، ويقلل إحساسهم بالضغط، ويديهم شعور أكبر بالراحة والسكينة!

«إذا أردت التوقف عن القلق والبدء بالحياة، إليك بهذه القاعدة: عدد نعمك وليس متاعبك»

دليل كارنيجي

أنا شخصيا بفكر نفسي دائما إني مش بس أكون ممتنة للحاجات الحلوة اللي في حياتي، ده أنا كمان أكون ممتنة للحاجات اللي كان نفسي تحصل وماحصلتش... أكون ممتنة للحاجات اللي ربنا بعدها عني عشان هو يعلم إنها مش خير ليا... وأكون ممتنة للأخطاء اللي عملتها في حياتي والمصايب اللي حصلت لي، لأن لولها ماكتتش اتعلمت!

مممكن أحكي لك قصة نورا صاحبتني؟

لا، هخلي نورا هي اللي تحكيها لك:

«لا مش هاموت دلوقتي إن شاء الله»

(لا أنا عايزة أفضل مع جوزي وولادي شوية يارب)

ده كان أول أول حاجة تيجي علي بالي أول ما عرفت من الدكتور بتاعتي إني عندي سرطان الثدي، وكمان في مرحلة متأخرة جدا، ونسبة إستجابتي للعلاج ضعيفة جدا، وممكن يجيلي لوكيميا في أي وقت في مرحلة العلاج حسب كلام الدكتورة في كندا.

الحقيقة المفروض إن كلام الدكتورة ده كان يضلّم الدنيا في وشي ويحسّسني إني هاموت بكرة، قصدي دلوقتي حالا، بس اللي حصل كان العكس! كانت طول ما هي بتشرح تطورات المرض ورحلة العلاج، وأنا مافيش في مخي غير الجميلتين دول: إن شاء الله هأخف، وإن شاء الله السرطان مش هيتشر في بقيت جسمي زي ما هي بتقول!



وقتها بقيت أبص في عنيتها وأعيط وأقول بالعربي (لا إن شاء الله لا) وأقول لجوزي اهي ماتعرفنيش أنا هاخف، لا أنتوا صحيح بتقولوا سرطان وحركات بس معلش أنا مش هاموت إن شاء الله، أنا يارب عارفة إنك بتعلمني حاجة، بتقربني منك شوية، بتريحني يمكن من جري الحياة وبتديني فرصة أتأمل في نعمك اللي الواحد واخدها وكأنها حق في الحياة مش رزق وفضل منك!

قبل السرطان حياتي كانت عادية جدا وما عنديش الحمد لله مشاكل من أي نوع. كنت عايشة في دوامة الحياة زبي زي ناس كتبيير أوي، مشغولة بجوزي وبولادي وبطلباتهم. كنت بستمع بكل حاجة بعملها معاهم وكل وقت بقضيه. كنت مستمتعة بنفسي كأأم وزوجة الحمد لله، بس يمكن اللي كان تاعبني إني دايمًا بحاول أحل للناس اللي بحبهم مشاكلهم، شائلة همومي وهموم غيري طول حياتي، عايزة كل اللي حواليا كويسين ومبسوطين، وبجد وصلت لأنني تعبت من الحمل ده وما صدقت إني هاجرت عشان أبعد شوية وأحاول أركز في حياتي وحياة أقرب الناس ليا.

أما سافرت كنت مهتمة أوي إزاي أخطط للأيام اللي جاية، ويفكر أد إيه هي مرحلة مهمة ومحتاجة تركيز. يمكن ندمت شوية إني بعدت عن أهلي وسافرت، لكن بدأت الحياة الجديدة بطريقة بحبها. اتعرفت على كمية ناس مش طبيعية في فترة قصيرة أوي، وكلهم أحسن من بعض، ويا دوب اتأقلمت وبدأت اشتغل... هوب حصل اللي حصل!

حسيت كأن ربنا كان بيقلولي إهدي شوية بقي، كأنه كان عايزني أبص على نعمه - اللي فعلا مغرقاني - بطريقة مختلفة. كنت قبل كده دايمًا بصلي ويشكر ربنا واحمده على كل حاجة، بس من غير إحساس، من غير ما أشعر بأهمية النعم دي في حياتي... لحد ما اتحرمت منها.

طبعًا أما عرفت مرضي كنت مصدومة، وأكد الخبر ماكنش سهل عليا ولا على جوزي، بس فضلت أقول لنفسني (وبعدين؟ وبعد ما أزعل وتأثر وأستسلم؟ هاضيع! هاخسر كل حاجة).

بدأت رحلة العلاج بالكيماوى وكان أصعب شيء ممكن لبشر إنه يتحمله! أقصى درجات الألم اللي ممكن أي حد يحس بيها! لكن اللي كان أصعب منه إنني اتحرمت من ولادي... ولادي اللي عمرهم ما بعدوا عن عيني لحظة، مابقتش بقدر أشوفهم ولا ألمسهم... بحلم بيهم بس! كل أسبوعين كانوا ييجوا يقفوا على باب أوضتي، والغريبة إن الروح كانت بتد فيا وبحس إنني كويسة عشان شوفتهم، وأول ما يمشوا ترجع الالام كلها تاني.

الخمس دقائق اللي كنت بشوفهم فيهم دول، كانوا بيزيدوني إصرار رهيب من جوايا إنني لازم أخف! نظرة جوزي ليا وهو مرعوب عليا، خلطني متأكدة إنني مش هاسيبه!

فأكرة إن شعري لما بدأ يقع كنت بقول اللهم أجرنى في مصيبتى وأخلفنى خير منها، وقلت لجوزي وقتها بلاش تشوفنى كده، قالى (بالعكس لازم أبقى معاكي!) حلقتي اللي فضل في راسي بإيده، وقالى (حتى لو بقيتي شبه مايك تايسون، بحبك)

ماكنش ينفع أستسلم، وقررت أبقى مايك تايسون :) هاهزم السرطان يعني هاهزمه! بقيت مركزة أوي إزاي بخلص العلاج والعمليات والإشعاع، وبقيت بفهم في المصطلحات الطبية بالإنجليزي زي الدكتوراة بالظبط، مع إنني كان بقالى 3 سنين أو أقل في كندا، بس قررت أفهم لوحدي من غير ما حد يترجملي.

كل اللي كنت حساه ساعتها... إنني في رحلة صعبة أوي بعتنى فيها ربنا عشان أفهم حاجة وأرجع لحياتي.

أهل جوزي كانوا معايا يوم بيوم وخطوة بخطوة، عوضوني عن عدم وجود أهلي فعلا، ساعدوني كتير أوي! كمية الناس اللي ربنا بعثهم لي مش طبيعية، وكلهم كانوا معايا أكثر من الأهل. بقيت بحمد ربنا عليهم ويقول لنفسى أكيد أهلى راضيين عليا عشان ربنا بيوفقني كده. كمية الصبر والطمأنينة اللي كنت فيها غريبة، هادية وبضحك وحاجة كده عجيبة مش جو كائنسر ومرض وبتاع.

كنت حساسا ما هتعتدي من عند ربنا فعلا، عشان كده خبيت على أهلي في مصر. لأن ماكنوش هيستحملوا ولا هيصدقوا إني هاخف! كلمة سرطان عند معظم الناس يعني موت، وكمان معندناش أي حد في العيلة جانه سرطان من أي نوع قبل كده، فكانت هاتبقى صدمة من الآخر! وعشان زعلهم وقلقهم كان هيبقى له تأثير سلبي عليا، قررت إني أخبي عليهم وأمثل بقى إني زي القردة ويلف كندا كلها! كنت مشاة بارعة في السكالمات. وبحاول أبين لهم قد إيه أنا سعيدة وكويسة، لكن في الحقيقة أنا كنت في قمة المرض والإعياء من الكيماوي والمضاعفات.

ماكتتش عابزة حاجة تهزني أو تفقدني تركيزي في إزاي هاعدي المحنة دي. كنت دايمًا بتخيل اليوم اللي هاخف فيه وهسافر لأهلي وأحكيلهم القصة وأنا قدامهم سليمة وزى الفل!

تخيلي إن في العز التعب ده كنت بتخيل نفسي قمر! والله العظيم هو ده كان شعوري، وكان بيزيد أكثر لما جوزي يحسني بكده، ويقولني إنتي ست الستات! كنت بضحك وأقوله بس ماتقولش ست.

كل ما كنت أروح للدكتورة وتقولي النتائج، كنت بطير من الفرحة وأحس بالانتصار، وبحس أد إيه ربنا معايا ومش هايسبني لأنني عندي ثقة في قدرته، ومتأكدة إن في خير من ورا اللي حصل لي! كنت باخد جلسة واستنى اللي بعدها بفارغ الصبر عشان أنجز المهمة.

كنت بتمنى اليوم اللي هاخف فيه علشان أبوس ولادي، أذاكر لهم، أطبخلهم أو أزعلهم حتى، بس أ بقي معاهم! قدرت كل دقيقة كنت بشتكي فيها زمان إني تعبانة أو بشتغل كثير، وإن طلبات الحياة مش بتخلص، وبقيت لما حد بيطلب مني أي مساعدة بعملها وأقول الحمد لله يا رب إنك قدرتني أساعد.

تفاصيل كثير حصلت في النص ومضاعفات أثناء العلاج والعمليات كلها صعبة، لكن عدت الحمد لله.

كل تجربة مرضي وعلاجي كانت سنة! والسنة دي عدت عليا فعلا

سنة، لا أكثر ولا أقل! الحمد لله خفيت واتعملت درس عمري كله، وفوقت من التجربة دي على إن عمر ما الإستسلام لأي مشكلة - ولو حتى للمرض - كان حل! بقى عندي إحساس قوي بأهمية كل حاجة في حياتي، بيتي وشغلي وصحتي اللي ربنا رجعها لي ثاني علشان أقدر أكمل، علشان أقدر أكون مع ولادي وجوزي اللي ربنا أكرمني بإني أشاركهم الحياة مرة ثانية... الحمد لله

خلص كلام نورا.

نورا خفت الحمد لله، وحتى من قبل ما تخف... نورا كانت من الـ ١٠٪ اللي الكاتب لورنس جونزالس حكى عنهم في كتابه Who lives, Who Dies and Why.

الكاتب قال إن الناس عموماً لما بتواجه موقف صعب يهدد حياتهم، ٩٠٪ منهم بيعجي لهم دعر، و ١٠٪ بس اللي بيشتوا وبيقو هادين ومركزين وعاشين! وال ١٠٪ دول هما الناس اللي قدرت تلاقي درس أو فرصة أو معنى من الموقف الصعب ده!

فيكتور فرانكل الطبيب النفسي ومؤسس نظرية الـ Logotherapy أو العلاج بالمعنى، اتكلم عن نفس النقطة دي في كتابه Man Search for Meaning.

قال إنه الفرق بين الناس الكثير اللي ماتوا في معسكرات النازية في الأربعينات، وبين الناس اللي نجت، هي كلمة واحدة بس: المعنى! الناس اللي نجت كان يميزهم إنهم عندهم معنى عايشين علشانهم في حياتهم ويشوفوه حتى في الظروف الصعبة اللي بيمروا بيها! والمعنى ده بيديهم قوة وإصرار إنهم يعدّوا ويكملوا!

نورا كانت من الناس دول، كانت بتدور على المعنى في الإبتلاء الصعب اللي مرت بيه! كانت حاسة بامتنان للتجربة وللحياة بكل تفاصيلها. واللي يتعامل مع نورا عامة يحس إنها بني آدمة جميلة وعندها طمأنينة وسكينة



رهيبة ويتعامل مع الناس فعلا من قلبها، ودي نتيجة جميلة جدا بنوصلها
أما بنعيش الحياة بشعور الإمتان.

الإحساس بالامتنان والشكر، أريانا هافنجتون - مؤسسة جريدة هافنجتون
بوست - وصفته بأنه الجهاز المناعي للروح واللي بيحارب أي هم أو
ضيق في الحياة! لأن الواقع إنه مش دايما الحياة هتبقى إنتصارات ونياشين
وتجارب رائعة! ساعات كتير الحياة بتقعد تسفرنا كده لحد ما تطلع مننا
الإنسان القوي اللي عنده سكينه وحكمة وإحساس بالنعم.

نورا مش بس خفت الحمد لله، نورا بدأت تنقل تجربتها وتوعي الناس
بسرطان الثدي وعلاجه. والجميل إنها بقيت بتروح تحضر محاضرات
التوعية بالمرض عشان تحكي للناس عن تجربتها وتشجعهم يسألوها،
وبقيت أما بتعرف على واحدة مصابة بالسرطان بتروح بنفسها معاها جلسات
الكيمائي عشان تساعدنا نفسيا وتقويها... مع إن ده من أصعب الذكريات
على مريض السرطان بعد ما يتعافى!

عارفة إزاي قدرت تعمل كده؟

قدرت تعمل كده لأن الإحساس العميق بالنعم في الحياة وشكرها،
بيدخل الإنسان - لا إراديا - في بُعد ثاني مهم جدا وهو بُعد العطاء! أما
بتلاقي المعنى من حياتك ومن اللي بتمري بيه، مش بتقدري غير إنك
تنقلي ده لغيرك وتساعديه، وساعتها بتبقي سييتي بصمتك وحققتي مراد
ربنا منك فعلا! عشان كده الناس اللي عايشة لنفسها وبس - مهما كبروا
في حياتهم - في الآخر بيقفوا! بيجسوا إن في حاجة ناقصة! بيجسوا بكآبة
لأن الحياة من غير عطاء بتبقى فعلا كئيبة وملهاش معنى!
اكتبي أي خواطر جت في بالك عن الحياة، أي تغيير حصل في تفكيرك،
أي قرار قررتي تأخديه.





الفصل العاشر

النهاية

«لا تقبل بحياة لا تشعُر فيها بالحياة»

شمس التبريزي

للمزيد من الروايات والكتب الحصرية

انضموا لجروب ساحر الكتب fb/groups/Sa7er.Elkotob/

sa7eralkutub.com

او زيارة موقعنا



للمزيد من الروايات والكتب الحصرية

انضموا لجروب ساحر الكتب
fb/groups/Sa7er.Elkotob/
sa7eralkutub.com

او زيارة موقعنا

معظم القصص وأفلام الكارتون اللي اتربينا عليها كانت بتأصل لفكرة واحدة: عايزة تعيشي سعيدة؟ عايزة حياة جميلة؟ عايزة تعيشي عيشة فل وتوصلي لـ Happily Ever After؟

في مكونات معينة للخلطة دي...

لازم تبقى أمورة ورقيقة وبسكوتة، لازم تبقى اتظلمتي بشكل ما في حياتك، لازم يبقى فيه ساحرة طيبة تحل لك مشاكلك وتعمل لك معجزات، ولازم يبقى فيه Prince Charming أو الأمير الجذاب اللي بتقعي في غرامه وبينتهي الفيلم بإنكم اتجوزتوا وعيشتوا في تبات ونبات، وبكده تبقى استلمتي شيك على بياض بالعيشة الفل بقيت حياتك... وكل سنة وانتي طيبة!

كل القصص دي لطيفة وجميلة جدا الحقيقة، بس ملهاش أي علاقة بالواقع!

الواقع إنك ممكن تبقى أمورة ورقيقة ومافيكيش غلطة، بس تبقى حياتك تعيش!

الواقع إن فكرة الضحية المظلومة قليلة الحيلة دي، هي أول طريق البؤس في الحياة!

الواقع إن مفيش ساحرة طيبة ولا فيري جود ماذر! مفيش معجزات! مفيش عصاية سحرية هتحل لك مشاكلك وتحول لك قرع العسل لعربية وتحول لك الفيران لسواقين عشان تروحي الحفلة وتبطلي عياط!

الواقع إن وجود الأمير بالحصان الأبيض والوردة وقصة الحب في حياتك مش ضمان لأي تبات ولا نبات ولا حيوان ولا جماد حتى!

الواقع إن فكرة البرشامة والإصلاح السريع ممكن تخلي اليوم يعدي، إنما صعب تخلي «الحياة» تعدي! المسكنات بتنفع مؤقتا لكن مش بتحل حاجة! الساحرة ممكن تكون ساعدت سيندريل في الفيلم لما لبستها فستان جديد وجزمة إزاز وإدتها عربية فخمة توصلها الحفلة، إنما الحقيقة

إن كل دي مسكنات هتيجي الساعة ١٢ ومفعولها هيروح وهترجع ريما لعادتها القديمة!

الواقع إن سيندريلو لو فعلا عايذة تعيش عيشة فل، يبقى لازم تخطط هي لحياتها وتعالج مشاكلها بنفسها! لازم تبطل مسكنات وتبطل «تستنى» المعجزة والأمير والفرصة والمجتمع والناس! لازم تبطل لوم وأعذار، وتبدأ تتحمل مسؤولية حياتها! لازم تحط خطة تخليها متوازنة وحررة، لازم تدخل جوه نفسها وتصاحبها وتفك الكلابشات اللي معطلاها! لازم تمسك الريموت كونترول بتاع مشاعرها وقيمها ومعتقداتها عشان حياتها تطبط! لازم تفهم الحياة، وتعرف إنها ليها دور مهم فيها، ربنا خلقها عشان تعمله! ولما سيندريلو تعمل كل ده... هتبقى حياتها ليها معنى، وهتعيش عيشة فل!

«لن يأتينا التغيير إذا ما انتظرنا شخصا ما أو شيئا ما آخر، نحن من نتظرهم، لأننا من سنحدث هذا التغيير وليس أحد غيرنا»
باراك أوباما

كلنا سيندريلو، وكلنا فوزية، وكلنا أشجان!

كلنا ساعات بتتوه زي ما سيندريلو كانت تايهة، وساعات بناخد خطوات ونطور فعلا في حياتنا زي فوزية، وساعات بنسعى إننا نساعد غيرنا زي أشجان! كلنا بنمر بمراحل مختلفة في حياتنا وده طبيعي، وساعات كمان بيحصل لنا موقف يرجعنا كام خطوة لورا، وده كمان طبيعي. لكن اللي مش طبيعي إن الغالب على حياتنا يبقى التوهان والإحساس بالفراغ والضيق! اللي مش طبيعي إننا نبقي عايشين في الدنيا يوم بيوم، وأهي ماشية وخلاص! اللي مش طبيعي إننا نبقي مش عارفين إحنا عايشين ليه، ومقضيين حياتنا

بنملى فراغات وبنأخذ مسكنات من غير أي هدف! اللي مش طبعي إننا
نبقى راكبين العربية ومش عارفين بنسوق إزاي ولا رايحين فين ولا الطريق
شكله إيه! دي مش حياة.

«وإنما سر الحياة هو إن تبذل فى سبيل غاية»

مصطفى محمود

لو عايزة تعيشي حياة صح وتسيبي بصمة في الدنيا، لو عايزة تطلعي
أحسن ما فيكي وتبقي الـ best-version-of-yourself، لو عايزة تستغلي
التاكسي اللي معاكى - اللي هو حياتك - وتطلعي منه أحلى شغل، لو
نفسك تعرفي إنتي إيه دورك في الدنيا وإيه الغاية من وجودك إنتي تحديدا
وإيه القيمة اللي إنتي هتسيبها، لو عايزة تكتشفي مراد ربنا منك وتعيشي
حياتك كل يوم عشان تحققه، لو عايزة توصلي لكل ده يبقى لازم تبدأي
بالكلمتين دول: أنا والحياة!

لازم «أنا» تبقى مسؤولة! مسؤولة إنها تتعلم من الماضي وتكمل وهي
قوية، مسؤولة عن الاختيارات اللي بتعملها كل يوم في حياتها، مسؤولة
إنها تلاقي السعادة جواها قبل ما تدور عليها مع أي شخص أو شيء ثاني
غيزها، مسؤولة يعني مش ضحية ولا بتشتكي وخلاص، مسؤولة يعني
مركزة: هخطط لحياتي اللي جاية إزاي وهتعلم إيه من أخطائي، هقرب
من مين وهبعد عن مين، هجرب إيه وهاخذ قرار إيه وهنفذ الخطوات
اللي قلناها في الكتاب إزاي؟

لازم «أنا» تبقى مسؤولة!

لازم «أنا» تبقى متوازنة! متوازنة في علاقتها بربنا وفاهمة إن العلاقة
دي هي محور كل حاجة هي بتعملها في الدنيا، متوازنة في علاقتها بأهلها

وعاملة علاقة بجودة معاهم ومتصالحة مع أي حاجة وجعتها منهم قبل كده، متوازنة في علاقتها بالناس والصحاب والمنتع اللي بتهن الحياة، متوازنة في علاقتها بجوزها وفاهمة إزاي تتعامل معاه وإزاي تطور علاقتها بيه وإزاي ماتحملش العلاقة دي لوحدها مسؤولية كل سعادتها في الدنيا، متوازنة في علاقتها بولادها وعارفه تديهم حب غير مشروط وتقوي علاقتها بيهم، متوازنة في علاقتها بنفسها، بتحبها وفاهماها ومصاحباها وحريصة إنها تطورها فكريا وجسديا ونفسيا عشان تنطلق وتسبب بصمتها وهي سعيدة ومبدعة، متوازنة في علاقتها بالمجتمع وبتسعى إنها تأثر في غيرها وتستخدم علمها ومهارتها ووقتها في إنها يكون ليها نفع وأثر متعدي للعالم حوالها.

لازم «أنا» تبقى متوازنة!

لازم «أنا» تبقى حرة! حرة من أي قيود نفسية وفكرية بتعطلها، حرة من أي إدمان أو تعلق زيادة بأي حاجة مهما كانت حلال، حرة من أي خوف مبالغ فيه يشل حركتها ويعجزها، حرة من أي كلابشات في طريقة تفكيرها بتخليها كثيية زيادة ومش مستمتعة بأي نعم في حياتها، أو بتخليها تطلب المثالية في كل حاجة في الحياة وتضغط نفسها وغيرها وتحس على طول إنه «مش كفاية»، أو بتخليها محبوسة في الشعور بالذنب وبتجلد نفسها كل يوم على كل غلطة وكل تقصير لحد ما تكره نفسها وحياتها وتيأس من أي إصلاح أو تغيير، أو بتخليها شايفة كل حاجة وكل حد بعين النقرة والاستياء ويبقى قلبها مليان غضب وتصرفتها كلها ضغينة وغل وإنتقام يتقلها، أو بتخليها مترددة في كل قرار أو بتسوّف وتأجل كل خطوة، أو بتخليها تحكم بسرعة على نفسها أو على الناس وتحطهم في قوالب وماتشوفش غير الوحش في كل موقف! كل دي كلابشات بتقيد «أنا»، وعشان «أنا» تبقى حرة فهي محتاجة تفهم إيه اللي مقيدها وشالل حركتها وتعالجه. محتاجة تبقى حرة ومسيطرة على رغباتها وعندها شجاعة في الحياة.

لازم «أنا» تبقى حرة!

لازم «أنا» تبقى حكيمة! تبقى عايشة في الدنيا كـ «فاعل» مش كـ «مفعول

به»، تبقى متواصلة مع مصدر كل حكمة في الدنيا وهو ربنا، وعاملة علاقة بجودة معاه سبحانه وتعالى تخليها تقدر تقرا رسالة ربنا ليها في كل موقف، وتبني - مع الوقت - رصيد محترم من الحكمة والبصيرة يساعدها تأخذ قرارات صح في حياتها. ولازم «أنا» تبقى متواصلة مع نفسها، ومع الحدس اللي ربنا خلقه جواها، وتبقى «حاضرة» في كل دقيقة في حياتها مش طول الوقت مشتتة وبتجري في الدنيا من غير أي تركيز ولا حضور... لحد ما فاجأة تلاقي العمر اتسحب منها من غير ما تحس!

لازم «أنا» تبقى حكيمة!

لازم «أنا» تبقى مسيطرة! مسيطرة على حالتها النفسية، وردود أفعالها طالعة من عقلها المتزن الواعي مش من مخها البدائي! مسيطرة على حالة الطوارئ في دماغها وبتستدعيها وقت اللزوم بس، مش عايشة بيها على طول! مسيطرة على مشاعرها وبتعرف تهدي نفسها بنفسها، وبتعرف تقرا الرسالة اللي كل شعور بيقولها لها، بدل ما تتحول المشاعر دي لمعاني غلط وكلبشات توقفها في حياتها! ولازم «أنا» تبقى مسيطرة على القيم بتاعتها في الدنيا، فاهمة إيه بوصلة القيم اللي بتحركها، وإيه القيم اللي بتضرب بعض عندها وبتأثر على قراراتها، وإيه القيم اللي المفروض تضيفها أو تعيد ترتيبها عشان تساعدها تنجح في حياتها! ولازم «أنا» تبقى مسيطرة على المعاني اللي بتحطها في كل موقف واللي بتأثر مع الوقت في نظرتها للحياة. لازم «أنا» تتحكم في «البيوت» أو المعتقدات اللي بتتكون جواها، وتبني «العواميد» أو التجارب والمعلومات اللي تساعدها تغير المعاني، وبالتالي القرارات، والنتائج، وجودة الحياة كلها للأحسن!

لازم «أنا» تبقى مسيطرة!

لازم «أنا» تبقى مؤثرة! مؤثرة في غيرها وعندها عطاء للي حوالها، مش متمحورة حوالين نفسها ويس! عطاء وأثر مش عشان هي تبسط وخلاص، ولكن عشان هو ده دورها في الدنيا! لازم «أنا» تفهم إنها بتدي غيرها مش من باب «الصدقة» منها على اللي حوالها، ولكن من باب إن ده «زكاة»

عن فلوسها أو وقتها أو علمها أو مهارتها اللي ربنا إدهالها. ولازم «أنا» تفهم إنها كل ما تساعد ناس أكثر في رحلة حياتهم، كل ما رحلة حياتها هي هتبقى أعمق وأوضح وأقيم.

لازم «أنا» تبقى مؤثرة!

لازم «أنا» تفهم طبيعة «الحياة»! تفهم إن الحياة عبارة عن اختيارات بنعملها كل يوم وبتشكل جودة حياتنا في الآخر، تفهم إن الحياة أكبر من «أنا» ورغباتها وحقوقها وسعادتها، تفهم إن الحياة محتاجة مرونة لأنها مش ثابتة ولا متوقعة! هايبقى فيه مطبات وبلاعات وكباري وطرق ضيقة وطرق مقفولة وتغييرات محتاجة مرونة عشان «أنا» ماتعطلش وتعرف تكمل! ولازم «أنا» تفهم إن الحياة قصيرة جدا! أقصر من إنها تقضيها بتحاول تعيش حياة حد ثاني، أو تقضي عمرها في زعل وخناق ومشاكل وتجارب قديمة، أو تاخذ كل حاجة بجدة وعلى أعصابها، أو تهتم بكل حاجة سطحية وتهمل مشاعرها وعلاقتها بنفسها وبالناس اللي بتحبهم، أو تهمل أحلامها، أو تقضي بقيت عمرها في نفس الروتين الممل أو دائرة الراحة المعتادة كل يوم! والحياة أقصر من إن «أنا» تركز دايمًا على اللي ناقصها وتنسى تشوف نعم ربنا عليها وتحس بالامتنان للحاجات الجميلة اللي بتحصل كل يوم في حياتها.

لازم «أنا» تفهم «الحياة»، عشان تعرف تعيشها!

«الحياة لا تقاس بعدد السنين، ولكن السنين تقاس بمدى جدوى الحياة»
إبراهيم لنكولن



مفترق طرق:

لو عايذة تعرفي مراد ربنا من حياتك، لازم تبدأي من جوه لبره، مش العكس! تبدأي من «أنا» وتظبطيها، وبعدين تنطلقي في الحياة وتنظمي وقتك وتحطي أهداف الأسبوع والشهر والسنة! لازم تدخل في جوه نفسك الأول، زي ما بتظبطي عربيتك كده وبتأكد في إن كل حاجة جاهزة وتمام، قبل ما تدوسي بنزين وتبدأي تتحركي.

«إن أطول سفر يقوم به المرء هو العبور إلى عمق نفسه»

أحد الحكماء

في قصيدته الكلاسيكية «The Road Not Taken»، روبرت فروست وصف وصوله لنقطة، كان لازم يختار فيها بين طريقين قدامه... وفي آخر القصيدة كتب فروست اختياره في جملة - بقيت بعد كده من أشهر المقولات في الأدب الحديث - بتقول «I took the one less travelled by, and that has made all the difference»، يعني «اختارت الطريق اللي أقل عدد من الناس بتختاره، وده اللي عمل كل الفرق!»

وانتي دلوقتي في مفترق طرق، اختارتي أنهي طريق؟ أيا كان موقعك من شخصيات الكتاب، وأيا كان إنتي سيندريل ولا فوزية ولا أشجان ولا مين، المهم إنك تبقي عارفه إنتي فين دلوقتي ورايحة على فين بعد كده. المهم إنك تختاري: هتعيشي - زي ناس كثير - بتلغي حوالين نفسك إنتي ويس؟ ولا هتعيشي حياة أكبر منك وتبدأي تكتشفي مراد ربنا من حياتك والبصمة اللي هتسيبها في الدنيا؟

المهم إنك تبدأي ترسمي طريقك وشكل حياتك بعد سنة وثلاثة وعشر سنين من دلوقتي!

المهم إنك كل ما تحسي إنك تهتي... تقفي وترتاحي، عشان تستعيدي طاقتك وتشوفي هتكلمي إزاي!

المهم إنك تبقي مركزة ومصحصة لحياتك، وعينك على رحلتك! أرشيميدس كان يقول «أعطيني مكانا لأقف، وسوف أحرك العالم!» وأنا بقولك دوري إنتي على مكانك اللي هتقفي فيه وسيتك من أرشيميدس عشان محدش هايديلك حاجة إلا لو إنتي سعتي إنك تاخديها!

دوري على مكانك في عيلتك وفي مجتمعك والعالم اللي حواليك... دوري على مكان فيه حكمة وفيه قوة... خليك في إنسانة حرة ومتوازنة... خليك حاضرة وعلى طبيعتك... إفهمي ربك وحبك، وإفهمي نفسك وحبك، وإفهمي الحياة وحبك... إسألني كثير، وسيتك التجارب ترد عليك... خدي نفسك واحدة واحدة، خطوة خطوة برؤية ثابتة وشجاعة وتركيز، وساعتها حياتك كلها هيقي ليها معنى وهتحي بسعادة في قلبك وطاقة في حياتك ما حستهاش قبل كده!

«ابدأ من حيث تقف، واستخدم ما لديك، وافعل ما تستطيع أن تفعله»
آرثر آش

إنتي اختارتي تقري الكتاب ده ودي مش صدفة، وإحنا لسه هنكمل كلامنا. لو حاسة بعد ما خلصتي الكتاب إنك عندك طاقة وعازية عملي تغيير، أنصحك تجمع نفسك مع صاحبة أو مجموعة من الصحاب قرأوا هما كمان الكتاب وقرروا ياخدوا خطوات، عشان تشجعوا بعض. إحنا كل ده في مرحلة التجهيز، بنجهز الشنط وبنملي العربية بتزين وينشيك على الفرامل والكاوتش عشان نبدأ الرحلة. جهزي نفسك كويس لحد ما نكمل كلامنا الكتاب الجي.

تعالى نفكر فى الأسئلة دى تانى مع بعض، وأنا واثقة إن إجاباتك دلوقتي هتكون مختلفة:

١ - إيه الحاجة اللي بتبقى مبسوفة وإنتي بتعملها لدرجة إن الوقت ممكن يعدي كده من غير ما تحسى؟

حاجات بتستمتعي إنك تعملها حتى لو مش هتاخدي عليها فلوس؟
مش عارفة؟ طب وإنتي صغيرة إيه الحاجة اللي كنتي بتستمتعي جدا وإنتي بتعملها؟

٢ - إيه الهدف من حياتك؟ عايشة عشان إيه؟ إيه اللي عايزاه فعلا من حياتك وليه؟

٣ - إيه الحاجة اللي بتحلمي إنك تعملها في يوم من الأيام؟

٤ - إيه الحاجة اللي لو ضامنة ١٠٠٪ إنك هتنجح فيها كنتي هاتعملها؟
يعني لو تخيلنا مثلا إن مفيش عوائق (زي ضيق الفلوس أو الوقت مثلا) كنتي هتجبي عملي إيه في حياتك؟

٥ - في حد تعرفه أو تسمعي عنه بيعمل الحاجة اللي إنتي بتجبي تعملها دي وناجح فيها؟

٦ - هل البيئة اللي حواليكى مساعداكى إنك تبقى أحسن واحدة ممكن تكوني؟ هل بتخرج أحسن ما فيكى؟ ولو إجابتك «لا» عملتي أي حاجة قبل كده عشان تحسني الوضع اللي إنتي فيه ده؟

٧ - هو إنتي تستحقي تعيشي سعيدة؟ إنتي شايفة إنك شخص يستاهل السعادة؟

٨ - لو سألتك إيه أكثر مشكلة بتواجه العالم دلوقتي من وجهة نظرك واللي لو اتحلت الناس هتبقى حياتها أحسن؟ إيه هي؟

٩ - لو عرفتي إن حياتك هتنتهي قريب هاتعملي إيه؟ وهتندمي إنك ماعملتش إيه؟

١٠ - لو بتفكري في المستقبل، هل عندك استعداد إنك تطلعي أحسن ما عندك؟ تخرجي أحسن إنسان جواكي؟

شكرًا..

شكر خاص واعتذار واجب للأخت المصونة سندريلا.. أنا مرمتك معايا والله أنا عارفة، بس إنتي كمان عذبتيني وطلعتي عيني.. وعلى العموم أنا خلّيتك بقيتي أقرب للواقع من القصص الأسطورية اللي ضحكتي علينا بيها زمان.. فخلصانة بشياكة!

ماما وبابا.. عبده وسهير.. الحاج والحاجة.. عمري ما كنت هعرف أكتب كلمة من غيركم، شكرًا إنكم علمتوني أبقي قوية وأحب نفسي وأثق فيها.. شكرًا إن إنتوا زرعتوا فيا قيم جميلة اتحولت بعد كده لقصص بنقلها لغيري.. وأهم حاجة: شكرًا على الشكولاته اللي مابطلتوش تجيبوها لي حتى بعد ما بقى عندي عيال..

بشير الميداني.. جوزي وحبيبي وصاحبي وضهري والويكييديا والـ GPS والقاموس والمشجع ومستر إكس وبابا وماما وأنور وجدي في حياتي.. إنت كل حاجة.. بس لو تبطل تاكل لي شكولاتتي هتبقى زي الفل والله!

عبدالله وماريا.. ولادي وصحابي اللي بتعلم منهم، وعمري ما بكبر في عنيتهم! إنتوا حبايبي وروحي والله.. بس بطلوا تألفوا لغات سرية ما بينكم عشان أنا فاهمة كل حاجة وهعمل عليكم كبسة قريب!

صحابي الضايعين اللي مايكبروش.. اللي حضروا معايا كل مصيبة وكل
بلوى ولسه بيحبوني.. اللي بيخلوا حياتي تبقى لونها بمبي.. أنا نفسي
أحطكم في فلاشة وأخذكم معايا كل حته!

عايزة أشكر كمان صوفي محمد ويسنى قاسم وشيرين فوزي ودينا حلمي
وسارة أسامة وريهام حلمي وأيمن محمود ودكتور أحمد مجدي، وكل
الناس الجدة اللي ساعدتني ولو بكلمة من قلبها.. لولاكم مكانش
الكتاب ده خرج!

وأخيرًا ورغم أنفي أنا كمان..

شكر خاص جدًا جدًا لشركائي في الجريمة.. أصحاب الكتاب الأصليين،
اللي شجعوني واتفقوا لي واستحملوا جناني ومشىوا معايا خطوة بخطوة،
لحد ما الكتاب ده وصل بين أيديكم دلوقتي.. إيهاب معوض وريهام حسن!
أنا لو كتبت كتاب كامل أشكركم على تعيكم ومجهودكم معايا.. مش
هوفيكم حقكم، لكن كل اللي أقدر أعمله بعد ما أدعيلكم.. إني أقولكم
استعدوا للكتاب الجديد عشان أنا وراكوا وراكوا!





المحتويات

٧ التقديم
٩ المقدمة
	الفصل الأول:
١٥ كان ياما كان
	الفصل الثاني:
٤٣ أنا مسؤولة
	الفصل الثالث:
٦١ أنا متوازنة
	الفصل الرابع:
٩٥ أنا صاحبتني
	الفصل الخامس:
١٢٥ أنا حرة
	الفصل السادس:
١٦٥ أنا حكيمة
	الفصل السابع:
١٨٣ أنا مسيطرة
	الفصل الثامن:
٢٣١ أنا مؤثرة
	الفصل التاسع:
٢٤٩ أنا والحياة
	الفصل العاشر:
٢٧٥ النهاية

هبة السواح:

باحثة وكاتبة ولايف كوتش، متخصصة في مجال العلاقات الأسرية وتحقيق الذات. هبة معروفة بدورها التدريسية Living on Purpose، كما تقدم ورشة عمل Soulmates الخاصة بالعلاقات الزوجية. تقوم أيضًا بجلسات استشارية لمساعدة الأفراد والأسر، ولها العديد من الإسهامات في عالم التدريب والإعلام.

درست هبة إدارة الأعمال في الجامعة الأمريكية والأكاديمية البحرية، ثم توجهت لمجال التدريب، وحصلت على شهادة مدربة معتمدة من مؤسسة التربية الإيجابية بالولايات المتحدة الأمريكية، وشهادة مدربة معتمدة من دكتور جون جراي، خبير العلاقات الزوجية ومؤلف سلسلة الرجال من المريخ والنساء من الزهرة. أنشأت هبة مؤسسة فاميليا لتدريب الأسرة والفرد في مصر، وتدرّبت على يد دكتور ريتشارد بولستاد صاحب نموذج RESOLVE الشهير في الكوتشينج. حصلت أيضًا على شهادة مدربة معتمدة من دكتور جون جوتمان، صاحب مؤسسة جوتمان للعلاقات الأسرية.

تعيش هبة الآن مع زوجها وطفليها بكندا، وتعمل كمدربة في مركز التعليم الأسري، وكمطوعة في مركز الإغاثة والدعم النفسي بكندا.

موقع هبة السواح:

www.hebasawah.com

صفحة هبة السواح على Facebook:

www.facebook.com/heba.sawah



من الآخر..

أغلبنا اتربى على قصص وأساطير سندريلا والأميرات.. واثزع فينا بشكل ما إن الحياة السعيدة أو الـ Happily Ever After هتحصل لما مشاكلنا تنتهي بمعجزة.. ونلاقى الأمير الجامد اللي نفع في غرامه.. ونتجوز ونعيش عيشة فل.. وثوثة ثوثة خلصت الحدوتة! كل ده كلام جميل كلام معقول ماقدersh أقول حاجة عنه.. لكن للأسف مالوش أي علامة بالواقع! الواقع إن سر العيشة الفل هو السؤال اللي حير الملايين.. السؤال اللي هتجاوب عليه من خلال صفحات الكتب.. السؤال اللي لو معندكيش إجابة عليه يبقى إنتي غالباً ماشية في مسار غلط عشان توصلي مكان انتي مش عايزه تروحيه.. يبقى انتي عايشة زي ما المجتمع بيقولك وخلاص.. بتدوري على السعادة والنجاح في حدود القالب اللي مجتمعك حطك فيه، سواء كان اسمه كليات القمة أو العربية الشيك أو الجوازة اللي "شكلها" طو وخلاص.. مشدودة بين اللي بيقولك إنك دورك في الحياة إنك تتجوزي وتخلي وبس.. وبين اللي بيقولك اتمردى على الرجالة كلها بلا وجع دماغ!

إيه هو بقى سر العيشة الفل؟ موضوع مش للبنات بس!

هبة السواح، باحثة وكاتبة ومدرسة متخصصة في مجال العلاقات الأسرية وتنمية الذات. حصلت على عدة شهادات معتمدة من دكتور ريتشارد بولستاد، جون جراي، جون جوثمان، وجين نيلسون، بالولايات المتحدة الأمريكية وكندا. أنشأت مؤسسة "فاميليا" لتدريب الفرد والأسرة بالقاهرة في ٢٠١٢، وتعمل الآن في مركز الإغاثة والدعم النفسي ومركز التربية الأسرية في كندا، ويعتبر كتاب "سندريلا سيكرت" هو كتابها الأول.



للتنشر والتوزيع